

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

31.02.01 Лечебное дело

Саяногорск,
2023 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от « 28 » 08 2023 г.

Утверждено директором ЧОУ ПО СТЭМИ
М.Н. Соболев

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утверждённого Приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 N 526.

Организация разработчик: ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Составитель: Учебно-методический отдел ЧОУ ПО СТЭМИ.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

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.

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 08 | <u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

Личностные результаты реализации программы воспитания (ЛР):

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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 | 180 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 12 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 164 |
| курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа | 4 |
| Консультация | - |
| Промежуточная аттестация: Зачет (1,2,3,4 сем.), Дифференцированный зачет | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовк и, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ | | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 2 | <p>ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10</p> |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------------------------|
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 28 | |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 | |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 6 | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 | |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 4 | |
| Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 8 | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| Всего 1 семестр | | 32 | |
| 2 семестр | | | |
| Введение | Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------------------|
| | в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | | |
| Раздел 3. Волейбол | | 34 | |
| Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 | |
| Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 | |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 | |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 6 | |
| Тема 3.6. Основы методики судейства | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе Игра по упрощённым правилам волейбола | 4 | |
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | 2 | |
| | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------------------------|
| | Практическое занятие № 14. Игра по правилам | 4 | ЛР 10 |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| Всего 2 семестр | | 38 | |
| 3 семестр | | | |
| Введение | Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| Раздел 4. Легкая атлетика | | 18 | |
| Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 2 | |
| Тема 4.2. Совершенствование техники длительного бега | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 4 | |
| Тема 4.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | Содержание учебного материала: | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 | |
| Тема 4.4. | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------------------------|
| Эстафетный бег 4x100. Челночный бег | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега | 4 | ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| Тема 4.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 4 | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| Всего 3 семестр | | 22 | |
| 4 семестр | | | |
| Введение | Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| Раздел 5. Баскетбол | | 38 | |
| Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 6 | |
| Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6 | |
| Тема 5.3. | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------------------------|
| Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 | ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 | |
| Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 9. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 | |
| | Практическое занятие № 10. Игра по правилам | 4 | |
| Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие 11. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 | |
| | Практическое занятие 12. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| Всего 4 семестр | | 42 | |
| 5 семестр | | | |
| Введение | Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------------------|
| | Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | | |
| Раздел 6. Гимнастика | | 12 | |
| Тема 6.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 1. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| Тема 6.2. Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 2. Отработка техники акробатических упражнений | 2 | |
| Тема 6.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 3. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. Разучивание и выполнение упражнений с гириями | 2 | |
| Тема 6.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Содержание учебного материала | 2 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 4. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 2 | |
| Тема 6.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса ОРУ | 1 | |
| | Практическое занятие № 6. Контроль комбинации по акробатике | 1 | |
| | Практическое занятие № 7. Контроль комбинации на бревне, брусьях | 1 | |
| | Практическое занятие № 8. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 1 | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| Всего 5 семестр | | 16 | |
| 6 семестр | | | |
| Введение | Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. | 2 | ОК 04 ОК 08 |
| | Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья | | |

| | | | |
|---|--|------------|---------------------------------------|
| | и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. | | ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| Раздел 7. Гимнастика | | 22 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| Тема 7.1. Строевые приемы | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Практическое занятие № 9. Отработка строевых приёмов | 2 | |
| Тема 7.2. Упражнения на формирование осанки | Содержание учебного материала | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 10. Отработка упражнений на формирование осанки | 4 | |
| Тема 7.3. Упражнения на развитие гибкости | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 11. Отработка упражнений на развития гибкости | 4 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| Тема 7.4. Упражнения на развитие ловкости и координации | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 12. Отработка упражнений на развитие ловкости и координации | 4 | |
| Тема 7.5 Акробатические упражнения | Содержание учебного материала | 8 | ОК 04 ОК 08 ЛР 7, ЛР 9 ЛР 10 |
| | Практическое занятие № 13. Разучивание и отработка групп акробатических упражнений | 8 | |
| Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего 6 семестр | | 26 | |
| Самостоятельная работа | | 4 | |
| Итого | | 180 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

1. Оборудованные раздевалки.

2. Спортивное оборудование:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бруссы, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные.

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный:

- ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы. Информационное обеспечение реализации образовательной программы осуществляется электронной библиотекой - «Электронная библиотечная система «Консультант студента», ЭР ЦОС СПО «PROF образование», Электронная библиотечная система «Юрайт».

Основные печатные издания

1. 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 -Текст: непосредственный
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

Электронные издания

1. 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> (дата обращения: 02.08.2021).
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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).
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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

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> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> |
| <p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p> |