Министерство здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики

Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики

Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Приднестровский государственный медицинский колледж им. Л.А. Тарасевича »

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

ДИСЦИПЛИН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,

реализующие образовательную программу среднего (полного) общего образования, в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.02.02 Акушерское дело среднего профессионального образования

Форма обучения: очная

Год набора – 2024.

Министерство здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики

Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики

Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Приднестровский государственный медицинский колледж им. Л.А. Тарасевича »

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 31.02.02 Акушерское дело

Форма обучения: очная

Год набора – 2024.

Бендеры, 2024 г.

Рабочая программа рассмотрена
на ЦМКК Физической культуры
НВП и ОБЖ
Председатель ЦМКК
_____Борисов Д.М.
Протокол № 8
от «01» 04 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **БД.10 Физическая культура** составлена на основе примерной программы учебной дисциплины физическая культура, разработанной ГОУ ДПО «Институт развития образования о повышения квалификации» введенной в действие Приказом Министерства просвещения ПМР « Об утверждении примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для организаций профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования» от 14.01.2023г. № 32

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

ГОУ СПО «Приднестровский государственный медицинский колледж им. Л.А. Тарасевича »

_____ Е.Н. Швец

«27» 05 2024 г.

Разработчик:

Преподаватель физической культуры
ГОУ СПО «Приднестровский государственный медицинский колледж им. Л.А. Тарасевича »

Погорелов Д.А../_____

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий НМО
_____ Храполович В.М.
«23» 05 2024 г.

Заведующий отделением
_____ Лоза А.Н.
«23» 05 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 БД.10 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы начального/среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Программа разработана с учетом требований государственного образовательного стандарта среднего общего образования и профиля профессионального образования.

При освоении основных профессиональных образовательных программ начального/среднего профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического и гуманитарного профилей* учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне Государственного образовательного стандарта общего образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижения обучающимися следующих результатов.

а) Личностных:

Код	Формулировка результатов
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
ЛР 9	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, физического воспитания и спортивных отношений.
ЛР 11	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	Бережное, ответственное отношение к своему физическому и психическому здоровью, здоровью других людей, готовность оказывать им первую помощь.

б) Метапредметных:

МР 1	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 2	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
МР 3	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
МР 4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
МР 5	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
МР 7	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей.

в) Предметных:

ПР 1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики профессиональных заболеваний, связанных с учебной и будущей профессиональной деятельностью.
ПР 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	физической работоспособности, физического развития и физического качества.
ПР 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПР 5	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых и национальных видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**78**
в том числе:	
теоретическое обучение	*4*
лабораторные работы	*Не предусмотрено*
практические занятия *(если предусмотрено)*	72
курсовая работа (проект)	*Не предусмотрено*
контрольная работа	*Не предусмотрено*
самостоятельная работа	*Не предусмотрено*
Промежуточная аттестация	**Зачет ***

* зачет проводится за счет времени, отведенного на последнее практическое занятие.

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, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретический раздел		**2**	
Тема 1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни.	***Теоретическое занятие № 1 Физическая культура и здоровый образ жизни.***	2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Основы ЗОЖ. Понятия: физическая культура, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность.		
Раздел 2. Лёгкая атлетика		**10**	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	***Практическое занятие № 1 ТБ на занятиях физической культурой***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	ТБ на занятиях л/а. при Беге на короткие дистанции. СБУ. Анализ техники спринтерского бега: низкий, высокий старт,. Особенности техники бега по прямой на дистанции 100 м.		
	Практическое занятие № 2 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2	ЛР 11 МР 4 МР 5 ПР 4
	Содержание учебного материала		
	Бег на короткие дистанции. СБУ. Анализ техники спринтерского бега: стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Бег 30		

Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	***Практическое занятие № 3 Бег на средние дистанции.***	2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Анализ техники бега: высокий старт и стартовое ускорение, бег по дистанции (работа рук и ног, дыхание), финиш и остановка после бега.		
Тема 2.3 Эстафетный бег	***Практическое занятие № 4 Эстафетный бег.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Анализ техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки, высокий старт, старт бегуна, принимающего эстафету, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег 4х60 м, 4х100.		
Тема 2.4 Прыжок в длину с места	***Практическое занятие № 5 Прыжок в длину с места.***	2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление.		
Раздел 3. Методико- практический		**8**	
Тема 3.1 Методика проведения (ФМП) физкультурных микропауз и	***Практическое занятие № 6 Методика проведения (ФМП) и (ФМ) в режиме уч. дня.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Признаки утомления. Комплекс ФМ общего воздействия. Комплекс ФМ улучшающий мозговое кровообращение. Комплекс ФМ улучшающий кровообращение в нижних конечностях и области таза. Комплекс		

(ФМ) физкульт.минут в режиме уч. дня.	упражнений, снимающий утомление глаз.		
Раздел 4. Гимнастика ОФП и ППФП			
Тема 4.1 Строеве приемы	***Практическое занятие № 7 Гимнастика. Строевые приемы.***	2	ЛР 3 ЛР 5 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Построения. Перестроения. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь на месте и в движении.		
Тема 4.2 Корригирующая гимнастика	***Практическое занятие № 8 Корригирующая гимнастика. .***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Корригирующая гимнастика. Индивидуальные комплексы направленного воздействия на «проблемные зоны» телосложения занимающихся.		
Тема 4.3 Аэробика	***Практическое занятие № 9 Аэробика.***	2	ЛР 3 ЛР 9 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Аэробика. Упражнения, направленные на согласование движений с музыкой. Общеразвивающие упражнения. Способы дозирования нагрузок.		
Раздел 5. Баскетбол		**14**	
Тема 5.1 Техника ловли и передачи мяча в	***Практическое занятие № 10 Баскетбол. Техника перемещений.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5
	Содержание учебного материала		
	ТБ на занятиях б/б. Официальные правила б/б. Стойка. Ходьба.		

баскетболе и техника перемещения	Остановки. Повороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости и направления.		МР 7 ПР 4 ПР 5
	Практическое занятие № 11 Техника ловли мяча в баскетболе	2	ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Ловля одной рукой мяча на уровне груди. Ловля на месте. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу. Передача одной рукой от плеча,. Передачи на месте, в движении.		
	Практическое занятие № 12 Техника передачи мяча в баскетболе	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Ловля в движении, в прыжке. Передача двумя руками «из рук в руки», с отскоком. отскоком от площадки. Ближние, средние и дальние передачи.		
Тема 5.2 Техника ведения мяча в баскетболе	***Практическое занятие № 13 Техника ведения мяча в баскетболе***	2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Ведение правой (левой) рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением высоты отскока. П/и с элементами б/б.		
	Практическое занятие № 14 Техника ведения мяча в баскетболе	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Ведение правой (левой) рукой с изменением скорости и направления. Финты при ведении. Ведение с сопротивлением.		
	Практическое занятие № 15 Техника броска меча в корзину	2	ЛР 3 ЛР 9 МР 1
	Содержание учебного материала		
	Бросок одной (двумя) руками с места. Бросок мяча в движении после		

	«двух шагов» после ведения, после ловли. Штрафной бросок. Добивание.		МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 3
	Практическое занятие № 16 Тактика игры в нападении	2	ЛР 3 ЛР 5 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Индивидуальные действия в нападении без мяча и с мячом. Взаимодействие 2х игроков: «передай мяч и выходи». «Треугольник». Индивидуальные действия в защите про-тив нападающего без мяча и с мячом. Борьба за отскок.		
Раздел 6. Теоретический раздел		**2**	
Тема 6.1 **Физкультурно - оздоровительная деятельность.**	***Теоретическое занятие № 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.***		ЛР 3 ЛР 9 МР 1 МР 2 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Оздоровительные системы физического воспитания. современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирование жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений.		
Раздел 7. Волейбол		**16**	
Тема 7.1 **Техника перемещения и передачи мяча в волейболе**	***Практическое занятие № 17 Волейбол. Техника перемещений.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	ТБ на занятиях в/б. Официальные правила в/б. Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Сочетание способов		
	Практическое занятие № 18 Техника передачи мяча в волейболе.	2	ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3
	Содержание учебного материала		
	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передача мяча снизу		

	двумя руками вверх – вперед. П/и с элементами в/б.		ПР 1 ПР 3
	Практическое занятие № 19 Техника передачи мяча в волейболе.	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи; из глубины площадки для нападающего удара. Передача мяча снизу двумя руками из глубины площадки пасующему.		
Тема 7.2. Техника приема мяча.	***Практическое занятие № 20 Техника приема мяча в волейболе***.	2	ЛР 3 ЛР 5 МР 1 МР 3 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Прием мяча сверху-снизу двумя руками.		
	Практическое занятие № 21 Техника приема мяча в волейболе.	2	ЛР 11 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4
	Содержание учебного материала		
	Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча отскочившего от сетки.		
Тема 7.3 Техника подачи мяча.	***Практическое занятие № 22 Техника подачи мяча в волейболе***.	2	ЛР 3 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.		
	Практическое занятие № 23 Техника подачи мяча .	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7
	Содержание учебного материала		
	Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.		

	Подача в заданную зону		ПР 4 ПР 5
Тема 7.4 Тактика игры (в нападении и защите).	***Практическое занятие № 24 Тактика игры в волейболе.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Индивидуальные действия в нападнии: тактические действия при передачах; при подачах («на слабого», меняя способы подачи). Индивидуальные действия в защите: выбор места, прием подачи, нападающих ударов.		
Раздел 8. Методико практический		**2**	
Тема 8.1 Методика проведения (ФМП) физкультурных микропауз и (ФМ) физкульт.минут в режиме уч. дня.	***Практическое занятие № 25 Методика разработки и проведения комплекса ОПУ и ОРУ.***	2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Основное назначение ОПУ. Дозировка. Упражнения без предметов. Принципы разработки комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач. Принципы разработки комплекса ОРУ.		
Раздел 9. Гимнастика ОФП и ППФП		**8**	
Тема 9.1 Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая	***Практическое занятие № 26 ОФП и ППФП***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Практическое занятие № 27 ОФП и ОРУ без предметов	2	ЛР 3 ЛР 5
	Содержание учебного материала		

подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; комбинированные упражнения; упражнения в парах.		МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 3
	Практическое занятие № 28 ОФП и ОРУ с предметами	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с гимнастической скамейкой; упражнения на гимнастической стенке;		
Тема 9.2 Прикладные упражнения	***Практическое занятие № 29 Прикладные упражнения.***	2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Лазанье по гимнастической стенке. Перелазания. Поднятие и переноска тяжестей (гимнастической скамейки). Поднятие и переноска человека. Переноска одного вдвоем: а) способом «на соединенных руках»; б) способом «на палке».		
Раздел 10. Лёгкая атлетика		**6**	
Тема 10.1 Бег на короткие дистанции	***Практическое занятие № 30 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	СБУ. Анализ техники спринтерского бега. Тест по оценке физического развития на скорость.		
Тема 10.2 Бег на средние дистанции.	***Практическое занятие № 31 Бег на средние дистанции.***	2	ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3
	Содержание учебного материала		
	Анализ техники бега: высокий старт и стартовое ускорение, бег по дистанции (работа рук и ног, дыхание), финиш и остановка после бега.		

			ПР 1 ПР 3
Тема 10.3 Прыжок в длину с места	***Практическое занятие № 32 Прыжок в длину с места.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление. Тест по оценке физического развития на скоростно-силовые качества.		
Раздел 11. Туризм		**8**	
Тема 11.1 Туризм. Методика организации и проведения тур. похода.	***Практическое занятие № 33 Туризм. Методика организации и проведения тур. похода.***	2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	ТБ в туристическом походе. План подготовки: разработка маршрута, план-график движения, сметы расходов, определение перечня необходимых продуктов питания. Правила охраны природы.		
Тема 11.2 Туристическое снаряжение	***Практическое занятие № 34 Туристическое снаряжение***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Гигиена туриста. Правила охраны природы. Способы упаковки снаряжения и укладки рюкзака. Установка палатки		
Тема 11.3 Техника преодоления препятствий.	***Практическое занятие № 35 Техника преодоления препятствий.***	2	ЛР 11 ЛР 12 МР 4 МР 5 МР 7 ПР 4 ПР 5
	Содержание учебного материала		
	Тактика движения. Способы движения. Способы преодоления препятствий подъем и спуск по склону. Организация страховки и само страховки. Движение по маршруту. Преодоление преград.		
Тема 11.4	***Практическое занятие № 36 Туристический быт. Туристические***	2	ЛР 3

Туристический быт. Туристические навыки	***навыки.***		ЛР 5 ЛР 9 МР 1 МР 2 МР 3 ПР 1 ПР 2 ПР 3
	Содержание учебного материала		
	Оформление бивака. Разжигание костра и приготовление пищи. Виды костров (шалаш, колодец, решетка, таёжный). Способы вязания узлов (прямой, булинь, проводник, восьмерка, удавка).		
Промежуточная аттестация	***Практическое занятие № 37 Зачет***	**2**	
Всего:		**78**	

Самостоятельная работа по данной учебной дисциплине учебным планом не предусмотрена.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

– универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

– спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. 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. - ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО/А.А. Безбородов - Санкт-Петербург: Лань, 2022 - ISBN 978-5-8114-8344-0
3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.- ISBN 978-5-4468-9406-2
4. Журин А.В. Баскетбол. Техника игры: учебное пособие для СПО/А.В. Журин - Санкт-Петербург: Лань, 2021 - ISBN 978-5-8114-5849-3
5. Зобкова Е.А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО/Е.А. Зобкова - Санкт-Петербург: Лань, 2021 - ISBN 978-5-8114-7549-0
6. Орлова Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО/Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - ISBN 978-5-8114-7886-6
7. .Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын – Москва: Издательский центр «Академия», 2018 - ISBN978-5-4468-7250-3
8. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020 – (Среднее профессиональное образование) – ISBN:978-5-406-07424-4

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский – 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2022 – (Профессиональное образование) – ISBN978-5-534-02309-1 – Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: https://urait.ru/bcode/491233
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – (Профессиональное образование) – ISBN978-5-534-02612-2 – Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: https://urait.ru/bcode/489849

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	Формы и методы оценки
Знания: – основ здорового образа жизни; – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; – способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности **Умения:** –использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; –владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; –владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; –владеть физическими упражнениями разной функциональной	– 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; – верное определение средств восстановления, профилактики перенапряжения	–оценка результатов выполнения комплексов упражнений; –тестирование физических качеств. –оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; –оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): –выполнение нормативов общей физической подготовки

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; –проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; –распознавать признаки опасности для жизни и здоровья –оказывать неотложную помощь; –осуществлять транспортировку пострадавших		