

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ ББМК  
О.М.Бондаренко  
« 1 » июня 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Барнаул, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 «Сестринское дело» (базовая подготовка).

Рассмотрено на заседании ЦК  
Сестринское дело

---

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК

протокол № 11 от 07.06.2023

протокол № 15 от 15.06.2023

Председатель ЦК:

Н.А. Казаринова

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаулский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	31
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	34

ВВВММС

# 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» (базовая подготовка).

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

## 1.3 Цели 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., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<ul style="list-style-type: none"><li>– использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основ здорового образа жизни;</li><li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--	--

Изучение дисциплины способствует формированию компетенций и личностных результатов:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 3,2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4,6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономич-

чески активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

## 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	<b>116</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	<b>110</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия	<b>54</b>
самостоятельная работа	<b>56</b>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

### Теория

се-мест-ра	№	Тема	Кол-во часов	
			аудиторских	самостоятельной работы
1	1	Основы физической культуры	2	2
2	2	Основы физической культуры		2
3	3	Основы физической культуры	2	2
4	4	Основы физической культуры		2
ИТОГО:			4	8

### Практика

се-мestр	№	Тема	практические за-нятия	самостоятельной работы
1	1	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	2	
	2	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	2	
	3	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	4	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	5	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	6	Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	2	



	7	Баскетбол	2	
	8	Баскетбол	2	
	9	Баскетбол		2
	10	Волейбол	2	
	11	Волейбол		2
	12	Волейбол		2
2	1	Общие принципы техники катания на лыжах	2	
	2	Общие принципы техники катания на лыжах	2	
	3	Общие принципы техники катания на лыжах		2
	4	Общие принципы техники катания на лыжах		2
	5	Общие принципы техники катания на лыжах		2
	6	Общие принципы техники катания на лыжах		2
	7	Волейбол	2	
	8	Волейбол	2	
	9	Баскетбол		2
	10	Баскетбол		2
	11	Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	2	
	12	Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	2	
	13	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	2	
3	1	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	2	
	2	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	2	
	3	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	2	

		спорта		
	4	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	5	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	6	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	7	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	8	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта		2
	9	Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	2	
	10	Баскетбол	2	
	11	Баскетбол	2	
	12	Баскетбол		2
4	1	Общие принципы техники катания на лыжах	2	
	2	Общие принципы техники катания на лыжах	2	
	3	Общие принципы техники катания на лыжах	2	
	4	Общие принципы техники катания на лыжах		2
	5	Общие принципы техники катания на лыжах		2
	6	Общие принципы техники катания на лыжах		2
	7	Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	2	
	8	Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека		2
	9	Волейбол	2	

	10	Волейбол	2	
	11	Волейбол	2	
	12	Баскетбол	2	
	13	Баскетбол		2
	14	Баскетбол		2
	15	Дифференцированный зачет	2	
<b>ИТОГО:</b>			<b>54</b>	<b>48</b>

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	

	<p>4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 1.</b> 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. Преодоление дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> 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. Преодоление дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	

<b>Тема 2.3. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим преодолением дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Бег по дистанции.	2	
<b>Тема 2.4. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
<b>Тема 2.5. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 3.1. Роль атлетической гим-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп.		

<b>настилки в развитии физических качеств человека</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Практическое занятие 6.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Перемещения по площадке. 2. Ведение мяча		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> 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.	2	
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Перемещения по площадке. 2. Ведение мяча		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
<b>Тема 4.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Ловля мяча 2.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 3.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Техника нападения. Совершенствова-	2	

	<p>ние техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p> <p>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</p>		
<b>Тема 4.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
<b>Тема 4.5. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	1.Подача мяча различными способами. 2.Прием мяча, передача мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
<b>Тема 4.6. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	1.Подача мяча различными способами. 2.Прием мяча, передача мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	

	Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.		
<b>Раздел 5. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Переноска и надевание лыж. 2. Повороты на лыжах. 3. Передвижение различными ходами на лыжах.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Обучение двушажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двушажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
<b>Тема 6.2. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9
	1. Переноска и надевание лыж. 2. Повороты на лыжах. 3. Передвижение различными ходами на лыжах.		



	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Обучение двушажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двушажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
<b>Тема 6.3.</b> <b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Обучение двушажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двушажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	
<b>Тема 6.4.</b> <b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК08 ЛР 4, ЛР 9
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двушажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
<b>Тема 6.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06,

<b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах.		ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двушажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
<b>Тема 6.6. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двушажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Подача мяча различными способами. 2.Прием мяча, передача мяча.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
<b>Тема 7.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06,

<b>Волейбол</b>	1.Подача мяча различными способами. 2.Прием мяча, передача мяча 3. Нападающие удары, блокирование ударов.		ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
<b>Тема 7.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Ловля мяча 2.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 3.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
<b>Тема 7.4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Ловля мяча 2.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 3.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	

<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 8.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
<b>Тема 8.2. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 9.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 13.</b> 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.	2	

<b>Раздел 10. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 10.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5. Ведение дневника самоконтроля	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 11.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 1.</b> 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.	2	
<b>Тема 11.2. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Эстафетный бег.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	

<b>Тема 11.3.</b> Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	
	1.Техника спортивной ходьбы.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2		
	<b>Тема 11.4.</b> Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Прыжки в длину.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2			
	<b>Практическое занятие 4.</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2		
	<b>Тема 11.5.</b> Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Прыжки в длину.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2			
	<b>Практическое занятие 5.</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2		
	<b>Тема 11.6.</b> Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Метание гранаты.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2			
	<b>Практическое занятие 6.</b> Метание гранаты в цель и на дальность.	2		
	<b>Тема 11.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06,

<b>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	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.		ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	
<b>Тема 11.8. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	
<b>Раздел 12. Атлетическая гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 12.1. Роль атлетической гимнастики в раз- витии физических</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,
	1. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

качеств человека	<b>Практическое занятие 9.</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	ЛР 11
<b>Раздел 13. Спортивные игры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 13.1.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 2.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 3.Командные действия игроков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 13.2.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 2.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 3.Командные действия игроков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игро-	2	



	ков. Двусторонняя игра.		
<b>Тема 13.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Броски мяча по кольцу с мест б а и в движении. 2.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 3.Командные действия игроков.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра.	2	
<b>Раздел 14. Основы формирования физической культуры личности</b>		2	
<b>Тема 14.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 15. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 15.1. Общие принципы техники катания на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Передвижение различными ходами на лыжах. 2.Преодоление подъемов, спусков		

лыжах	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Практическое занятие 1.</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
<b>Тема 15.2.</b> <b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Передвижение различными ходами на лыжах. 2.Преодоление подъемов, спусков		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
<b>Тема 15.3.</b> <b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Передвижение различными ходами на лыжах. 2.Преодоление подъемов, спусков		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
<b>Тема 15.4.</b> <b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Передвижение различными ходами на лыжах. 2.Преодоление подъемов, спусков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
<b>Тема 15.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06,

<b>Общие принципы техники катания на лыжах</b>	1.Передвижение различными ходами на лыжах. 2.Преодоление подъемов, спусков		ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
<b>Тема 15.6. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Передвижение различными ходами на лыжах. 2.Преодоление подъемов, спусков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
<b>Раздел 16. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 16.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.		
<b>Тема 16.2. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Упражнения для развития основных мышечных групп.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводя-	2	

	щие упражнения. Страховка.		
<b>Раздел 17. Спортивные игры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 17.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Нападающие удары, блокирование ударов. 2. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 9. Обучение технике нападающего удара и блокирования.		
<b>Тема 17.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Нападающие удары, блокирование ударов. 2. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 10. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
<b>Тема 17.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Нападающие удары, блокирование ударов. 2. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 3. Командные действия игроков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 11. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
<b>Тема 17.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06,

<b>Баскетбол</b>	1.Ловля мяча 2.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 3.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 12. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
<b>Тема 17.5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Ловля мяча 2.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 3.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 17.6. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 2.Командные действия игроков.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Практическое занятие 14. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в	2	

	индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>116</b>	

ВВВММ

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

- стадион с плоскостными сооружениями (волейбольная, баскетбольная площадки, футбольное поле, беговые дорожки, полоса препятствий, тренажёрный комплекс);

- раздевалки с душевыми кабинами;

- спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели);

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 (скамейки, гимнастические палки, фитболы).

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**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

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

2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

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

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0

8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.

9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

10. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

11. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978-5-406-07424-4

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> 1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

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

5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. —



ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // 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 мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной 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 : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 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 специ-альной 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](http://teoriya.ru) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>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.</p> <p>Тестирование</p>
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными спо-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p>

<p>собами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– 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).</li> </ul>		<p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p>
--	--	--