

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «СМГК»  
№ 200/01-05од от 30.05.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
34.02.01. Сестринское дело  
Очная форма обучения**

Сызрань, 2023

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей, реализующих  
образовательную программу  
**34.02.01. Сестринское дело**

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
**34.02.01. Сестринское дело**

Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/А.В.Курпилянская/  
Протокол № 9 от 10.05.2023 г.

Заместитель директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Куликова

Составитель:  
Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Техническая экспертиза: Бессараб Т.В. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Содержательная экспертиза: Тимошенко Д.И. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «04» июля 2022 г. № 527, примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 15 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 5. | ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ    | 22 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины **СГ.04 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **34.02.01. Сестринское дело**, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина **СГ.04 Физическая культура** относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

### Обязательная часть

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Вариативная часть – 2 часа.

Вариативная часть направлена на расширения и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **34.02.01. Сестринское дело** и овладению профессиональными компетенциями (далее - ПК):

| Код    | Наименование результата обучения                               |
|--------|--|
| ПК 3.2 | Пропагандировать здоровый образ жизни                          |
| ПК 4.6 | Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации. |

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК) и личностные результаты:

| Код    | Наименование результата обучения  |
|--------|---|
| 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   |
| ЛР 1   | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны   |
| ЛР 4.1 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.   |
| ЛР 9.1 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.  |
| ЛР 11  | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры  |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной деятельности</b>                                     | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины                  | 112                |
| в том числе в форме практической подготовки                         | 104                |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение  | 8                  |
| практические занятия  | 104                |
| лабораторные работы   | не предусмотрено   |
| контрольные работы  | не предусмотрено   |
| Самостоятельная работа обучающегося                                 | не предусмотрено   |
| Консультации  | не предусмотрено   |
| Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам каждого семестра, | 6                  |
| дифференцированного зачета  | 2                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|--|
| 1   | 2   | 3             |  |
| <b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b> |   | <b>8</b>      |  |
| <b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | 8             | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11                        |
|   | 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.<br>2.Сущность и ценности физической культуры.<br>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.<br>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).<br>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. | 2             |  |
|   | 1.Двигательная активность и здоровье.<br>2.Норма двигательной активности человека.<br>3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.<br>4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.  | 2             |  |
|   | 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 2             |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля</p>  |           |  |
|  | <p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.</p> | 2         |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |   | <b>28</b> |  |
| <b>Тема 2.1.<br/>Легкая атлетика<br/>один из основных<br/>и наиболее<br/>массовых видов<br/>спорта</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 28        |  |
|  | <p>1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции</p> <p>2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>3. Эстафетный бег.</p> <p>4. Техника спортивной ходьбы.</p> <p>5. Прыжки в длину.</p> <p>6. Метание гранаты.</p>  |           | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br/>ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br/>ЛР 11</p> |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | 28        |  |
|  | <p><b>Практические занятия № 1,2</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.</p> <p>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</p>   | 4         | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br/>ПК 3.2., 4.6.</p>                                    |
|  | <p><b>Практическое занятие № 3</b></p> <p>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p> <p>Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.</p> <p>Пробегание по дистанции.</p>                               | 2         | <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br/>ЛР 11</p>   |
|  | <b>Практические занятия № 4,5</b>   | 4         |  |



|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | Техника бега на средние и длинные дистанции.<br>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.   |           |  |
|  | <b>Практические занятия № 6,7</b><br>Техника бега по пересеченной местности.<br>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. | 4         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 8</b><br>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 9</b><br>Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.<br>Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.   | 2         |  |
|  | <b>Практические занятия № 10,11</b><br>Техника выполнения прыжка с разбега и с места.<br>Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.   | 4         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 12</b><br>Метание гранаты в цель и на дальность   | 2         |  |
|  | <b>Практические занятия 13,14</b><br>Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики   | 4         |  |
| <b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>   |   | <b>10</b> |  |
| <b>Тема 3.1.<br/>Роль<br/>атлетической<br/>гимнастики в<br/>развитии<br/>физических<br/>качеств человека</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 10        | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, |
|  | 1.Упражнения для развития основных мышечных групп.<br>2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.  | -         |  |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | 10        |  |
|  | <b>Практическое занятие № 15</b><br>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.<br>Упражнения на тренажерах.   | 2         |  |

|                                      |   |           |   |
|--------------------------------------|---|-----------|---|
|                                      | <b>Практическое занятие № 16</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей<br>Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.<br>Упражнения на тренажерах.  | 2         | ЛР 11   |
|                                      | <b>Практическое занятие № 17</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.   | 2         |   |
|                                      | <b>Практическое занятие № 18</b><br>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.   | 2         |   |
|                                      | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения.<br>Страховка.   | 2         |   |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>     |   | <b>38</b> |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 22        |   |
|                                      | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков.                 | -         | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.<br><br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | 22        |   |
|                                      | <b>Практические занятия № 20, 21</b><br>Техника перемещений и владения мячом.<br>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.<br>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. | 4         | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br><br>ПК 3.2., 4.6.                                   |
|                                      | <b>Практические занятия № 22, 23, 24</b><br>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.<br>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.<br>Обучение технике штрафных бросков в корзину.   | 6         | ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11  |

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
|   | <p><b>Практические занятия № 25, 26</b><br/>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br/>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</p>  | 4  |   |
|   | <p><b>Практические занятия № 27, 28, 29, 30</b><br/>Техника нападения и защиты.<br/>Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br/>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.<br/>Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.<br/>Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.</p> | 8  |   |
| <b>Тема 3.2.<br/>Волейбол</b>   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>  | 16 |   |
|   | <p>1.Стойки в волейболе.<br/>2.Перемещение по площадке.<br/>3.Подача мяча различными способами.<br/>4.Прием мяча, передача мяча<br/>5. Нападающие удары, блокирование ударов.<br/>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.<br/>7.Командные действия игроков.</p>  | -  | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br/><br/>ПК 3.2., 4.6.<br/><br/>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br/>ЛР 11</p> |
|   | <p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>  | 16 |   |
|   | <p><b>Практическое занятие № 31</b><br/>Техника стоек и перемещений.<br/>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.</p>   | 2  | <p>ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br/><br/>ПК 3.2., 4.6.<br/><br/>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br/>ЛР 11</p> |
|   | <p><b>Практические занятия № 32, 33, 34</b><br/>Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.<br/>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.<br/>Обучение технике подач мяча.</p>   | 6  |   |
|   | <p><b>Практические занятия № 35, 36</b><br/>Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>   | 4  |   |
| <p><b>Практические занятия № 37, 38</b><br/>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым</p> | 4  |    |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | тактическим действиям в защите и нападении.<br>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.  |           |   |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                                       |  | <b>24</b> |   |
| <b>Тема 5.1.<br/>Общие<br/>принципы<br/>техники катания<br/>на лыжах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 24        |   |
|  | 1.Переноска и надевание лыж.<br>2.Повороты на лыжах.<br>3.Передвижение различными ходами на лыжах.<br>4.Преодоление подъемов, спусков  | -         | ОК 04, ОК 06, ОК 08,<br>ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11 |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | 24        |   |
|  | <b>Практические занятия № 39, 40, 41</b><br>Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.<br>Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. | 6         | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  |
|  | <b>Практические занятия № 42, 43, 44</b><br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.  | 6         | ПК 3.2., 4.6.<br>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,<br>ЛР 11                         |
|  | <b>Практические занятия № 45, 46, 47</b><br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.  | 6         |   |
|  | <b>Практические занятия № 48, 49, 50</b><br>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.   | 6         |   |
| <b>Итоговое занятие</b>  | <b>Зачет по итогам каждого семестра /Дифференцированный зачет</b>  | 6/2       |   |

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

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

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

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

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

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 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

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://www.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><i>знания:</i></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.<br/>Тестирование</p> |
| <p><i>умения</i></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,</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> </ul>   | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения</li> </ul>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 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-</li> </ul> | <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p><b>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</b></p> | <p>двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul> |
|---|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
| спортивного комплекса<br>«Готов к труду и<br>обороне» (ГТО). |  |  |
|--|--|--|

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

| <b>Дата<br/>актуализации</b> | <b>Результаты актуализации</b> | <b>Фамилия И.О. и<br/>подпись лица,<br/>ответственного за<br/>актуализацию</b> |
|------------------------------|--------------------------------|--|
|                              |                                |  |
|                              |                                |  |
|                              |                                |  |