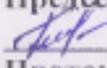
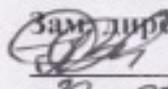


Министерство здравоохранения Республики Дагестан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярское медицинское училище»

ОДОБРЕНА  
ПЦК «Социально-гуманитарных  
дисциплин»  
Председатель ПЦК  
 И.А.Титова  
Протокол №1  
«30» августа 2022\_г

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
 В.С.Петрова  
«30» августа 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03 Физическая культура**

Код и наименование специальности: 31.02.01 Акушерское дело

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) 31.02.01 Акушерское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 21.07.2022г. №587, с учетом примерной образовательной программы СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РД «Кизлярское медицинское училище»

**Разработчик:** Абакарова Нина Джабраиловна, преподаватель ГБПОУ РД «Кизлярское медицинское училище»

**Рецензент:** Гусейнова Малика Сайдарвиевна, преподаватель ГБПОУ РД «Кизлярское медицинское училище»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>6. ЛИСТАКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины СГ.03 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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

Дисциплина СГ.03 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

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

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
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	134
в том числе в форме практической подготовки	134
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	134
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированно го зачета	2

## 2.2. Тематический план содержания учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций или личностных результатов подготовки, формирования способностей элементов программы обучения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>			ОК4,8 ЛР7,8.1,8.2,9.1,9.2,11
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общекультурное и социальное значение физической культуры и здоровья образ жизни.</li> <li>2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.</li> <li>3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>4. Средства физической культуры и регулирования работоспособности.</li> <li>5. Формирование валеологической компетенции в оценке своего здоровья и формирования ЗОЖ.</li> </ol>	2	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	ОК4,8

Тема 2.1. Техника безопасности занятий по легкой атлетике. Бег на коротких дистанциях. Эстафетный бег	Содержание учебного материала В том числе практические занятия	6 6 2 2 2 -	ЛР7,8.1,8.2,9.1, 9.2, 11	2	
					1. <b>Практическое занятие 1.</b> Прохождение и структура этапов техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег под дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.
					2. <b>Практическое занятие 2.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бег по прямой и по выражу на стадионе.
					3. <b>Практическое занятие 3.</b> Эстафетный бег 4х100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала В том числе практические занятия	6 6 2 2 2 -		2	
					1. <b>Практическое занятие 4.</b> Основы техники прыжка в длину с места.
					2. <b>Практическое занятие 5.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.
					3. <b>Практическое занятие 6.</b> Беговые прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.
Самостоятельная работа обучающихся	-				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала: В том числе практические занятия	10 10		2	

<p><b>ии</b></p>	<p>1. <b>Практическое занятие 7.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>2. <b>Практическое занятие 8.</b> Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении истоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение</p>	<p>2</p> <p>2</p>
------------------	---	-------------------

	приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.		
	3. Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2	
	5. Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результата в прыжке на средние дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>2.4. Спортивная ходьба</b>	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие 12. Ходьба высокоимпульсом носка, крестным шагом вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	2. Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки спортивной ходьбы.	2	
	3. Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег высокоимпульсом бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 15. Бег 1500 м. с учетом времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			ОК 4,8 ЛР 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Техника безопасности в занятиях волейболом.</b>	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
<b>Стойка игрока и</b>	2. Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку перемещениями.	2	

перемещение по волейбольной площадке	Самостоятельная работа обучающихся	-	
		8	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практические занятия	6	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения в паре: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	4	
	2. Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практические занятия	4	
	1. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая боковая подача мяча в парах через сетку.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	4	2
	В том числе практические занятия	4	
	1. Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковой или задней линии лицом друг к другу, через сетку.	2	
	2. Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирование и нападающие удары.	2	
Тема 3.5. Техника игры в защите нападении	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала	6	2
	В том числе практические занятия	6	
	1. Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение упражнений в парах различными способами.	2	
2. Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подача мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2		

	<b>3. Практическое занятие 25.</b> Прыжки подтягивание мкolenей кг груди, прыжки с места по очереди вправо и влево (ноги вместе). Учебная игра с заданием	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
<b>Основы методики действий</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
<b>а</b>	<b>1. Практическое занятие 26.</b> Отработка навыков судейства в волейболе.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
<b>3.7. Техника верхней подачей чаи нападающего удара</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	6	2
	<b>1. Практическое занятие 27.</b> Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	<b>2. Практическое занятие 28.</b> Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки соскалкой, передача мяча над головой.	2	
	<b>3. Практическое занятие 29.</b> Игра упрощённым правилам волейбола.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся. «Отбор мяча у соперника» (1-2 источника, 6-8 слайдов)</b>	2	
<b>Тема 3.8.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
<b>Техника нападающих ударов</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	4	2
	<b>1. Практическое занятие 30.</b> Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Конспект-план «Техника игры вратаря. Тактика – техническая подготовка. Правила игры» (1-2 источника)	2	
<b>Тема 3.9.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
<b>Индивидуальные такти</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

<p>чески е действ ия в напад е н ии.</p> <p><b>Контроль выполнения нормативов по волейболу</b></p>	<p><b>1. Практическое занятие 31.</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего и ударных игроков.</p> <p><b>2. Практическое занятие 32.</b> Контроль выполнения нормативов по волейболу: при передаче мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая передача.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	2	
	<p><b>Раздел 4. Баскетбол</b></p>		ОК 4,8 ЛР 7,8.1,8.2,9.1, 9.2, 11
<p><b>Тема 4.1.</b></p> <p><b>Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</b></p> <p><b>Правила игры в баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. <b>Практическое занятие 33.</b> Основы техники игры в баскетбол с учетом техники без опасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	4	2
	<p><b>Тема 4.2.</b></p> <p><b>Перемещение по площадке. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>1. <b>Практическое занятие 34.</b> Передача мяча двумя руками от груди, на уровне груди, «высокого мяча» от колен до пояса.</p> <p>2. <b>Практическое занятие 35.</b> Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.</p> <p>3. <b>Практическое занятие 36.</b> Техника выполнения штрафных бросков.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Построение таблиц «Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений»</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p>	6
<p><b>Тема</b></p> <p><b>4.3. Совершенствование</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p>	4	2

<p><b>ниэлементов игры в баскетбол. Учебная игра</b></p>	<p>1. <b>Практическозаянтисе7.</b>Совершенствованиетехническихприемовигры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.Развитиепрыгучести.</p>	2
	<p>2. <b>Практическозаянтисе8.</b>Групповыеикомандныевзаимодействия игроковвучебнойигре.</p>	2
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>		
<p><b>Тема 4.4. Техника игры в защите нападении</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	-
	<p><b>В том числе практические занятия</b></p>	6
	<p>1. <b>Практическозаянтисе39.</b>Взаимодействиядвухнападающихпротиводногоз ащитника.Развитиебыстрыхпроцессезаянтисеязанятийбаскетболом.</p>	2
	<p>2. <b>Практическозаянтисе40.</b>Взаимодействиятрехнападающихпротивдвухз ащитников.Развитиескоростно-силовыхкачеств.</p>	2
<p><b>Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите</b></p>	<p>3. <b>Практическозаянтисе41.</b>Применениеизученныхвзаимодействийвусловия хпозиционногонападения.Развитиеспециальнойвыносливости.</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	6
	<p><b>В том числе практические занятия</b></p>	6
<p><b>Тема 4.6. Групповые действия в</b></p>	<p>1. <b>Практическозаянтисе42.</b>Техникаовладениямячомипротиводействия.Мно гократныеповторения техническихприёмов.</p>	2
	<p>2. <b>Практическое занятие 43.</b> Чередование технических приёмов вразличныхсочетаниях.Индивидуальныедействияигроков.</p>	2
	<p>3. <b>Практическозаянтисе44.</b>Передвижениявзащитнойстойкеназад,вперёдвис торону.Техникавзаимодействиявсистемебыстрогопропорыва. Учебнаяигра.</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-
<p><b>Тема 4.6. Групповые действия в</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	6
	<p><b>В том числе практические занятия</b></p>	6

нападении и защите. Контрольные нормы типы по баскетболу	1. <b>Практическое задание 45.</b> Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ОК4,8 ЛР7,8.1,8.2,9.1, 9.2, 11
	2. <b>Практическое задание 46.</b> Переключения действий в нападении и действия в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	3. <b>Практическое задание 47.</b> Техника тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормы выводов по баскетболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Построение таблиц «Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой»	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика. Общая физическая подготовка. Бадминтон</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Гимнастика. Общая физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое задание 48.</b> (в форме практической подготовки). Тема: Выполнение построенной, перестроенной, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. 2. <b>Практическое задание 49.</b> (в форме практической подготовки). <b>Общеразвивающие упражнения. Развитие координации, быстроты и прыгучести:</b> Обучение развивающим упражнениям со скалкой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения для стопы. Упражнения со скалкой. Бег на отрезках с заданной скоростью. <b>Практическое задание 50.</b> (в форме практической подготовки). Тема: Выполнение комплексных силовых упражнений на различные группы мышц, с предметами и без предмета.	2 4 4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 5.2.</b> Гимнастика. Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	

	<p><b>1. Практическозанятия51.(в форме практической подготовки).</b> Тема:Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, в кругу. ОРУ у гимнастическойстенки.</p> <p><b>2. Практическозанятия52.(в форме практической подготовки). Тема:</b> Комплекс упражнений для осанки.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</p>	2  2
	<p><b>3.Практическозанятия53.</b>Техника выполнения отдельных элементов и комбинации.</p>	2
	<p><b>Самостоятельнаяработаобучающихся.</b>Построение таблиц «Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения»</p>	2
<b>Тема5.3.</b>	<b>Содержаниеучебногоматериала</b>	<b>8</b>
<b>Бадминтон</b>	<b>Втомчислепрактическизанятий</b>	<b>8</b>
	<p><b>1. Практическозанятия54.(в форме практической подготовки).Тема:</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки.</p> <p><b>2. Практическозанятия55.</b>Техникаспусковосновнойстойке,подъём «ёлочкой», торможение«плугом».</p>	4 4
	<b>Самостоятельнаяработаобучающихся</b>	-
<b>Тема5.4.</b>	<b>Содержаниеучебногоматериала</b>	<b>8</b>
<b>Тактика игры</b>	<b>Втомчислепрактическизанятий</b>	<b>8</b>
	<p><b>1. Практическозанятия56.</b> Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде.</p> <p><b>2. Практическозанятия57.</b> Тактика игры в паре. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.</p>	4  4
	<b>Самостоятельнаяработаобучающихся</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированногозачета</b>		<b>4</b>
		<b>2</b>
<b>Всего</b>		<b>134</b>

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **Основные источники**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд. исправл. - Москва: Юрайт 2021. - 493 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. - 7-е изд. стер. - Москва: Издательский дом Академия, 2020, - 320 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л.А. Садовникова. - Санкт-Петербург: Лань, 2020. - 60 с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с.

##### **Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс] / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021. - 494 с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебники и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424 с. — Режим доступа: urait.ru
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599 с. — Режим доступа: urait.ru

4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка как задача нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>.
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>.
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>.
8. 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. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

#### **Дополнительные источники**

1. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul> </li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- отработку техники различных приемов во время спортивных игр</li> </ul>	<p>выполнение индивидуальных заданий преподавателя;</p> <p>выполнение заданий преподавателя в группе;</p> <p>показ техники выполнения различных упражнений;</p> <p>проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия;</p> <p>карточки-задания;</p> <p>составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.</p> <p>зачет, дифференцированный зачет</p>

Результаты (освоенные общекомпетенции)	новые показатели результатов подготовки	формы и методы контроля

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	взаимодействует в коллективе и команде	Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения
ОК 8 Использовать средства физической	применяет рациональные приемы двигательных	Составление личного плана самостоятельных физических

<p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>функций профессиональной деятельности</p>	<p>в упражнений Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики Ведение дневника здоровья Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</p>
---	--	---

