

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Межрегиональный медицинский колледж»**

г. Ессентуки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

/адаптивная физическая культура

Специальность 33.02.01 «Фармация»

Одобрено:

на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН цикла
протокол №18А от «15» мая 2023 г.

Председатель ЦМК ОГСЭ и ЕН цикла
В.А.Жуков



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая УМО АНПОО «ММК»

Н.С. Сикорская

«15» мая 2023 года



Программа разработана на основе примерной рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптивная физическая культура», разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449, и в соответствии с учебным планом АНПОО «Межрегиональный медицинский колледж» специальности 33.02.01 «Фармация» на базе основного общего образования, утвержденным директором колледжа Н.А.Жуковой, на 2023-2026 учебный год.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж».

Разработчик:

О.Н.Кумичева – Преподаватель ЦМК ОГСЭ и ЕН цикла АНПОО «ММК».

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112
в т.ч. во взаимодействии с преподавателем	110
практические занятия	110
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		28	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).		
	В том числе практических занятий		
Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	4		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		

	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №2. Бег 100 м.	4	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №3. Бег на средние дистанции.	4	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	4	
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Прыжок в длину с места.	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №5. Прыжки в длину с места.	4	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6. Бег на длинные дистанции.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №7-8. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	4	
Тема 1.8.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		

Выполнение контрольных нормативов.	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		36	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнениях в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №10. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	4	
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №11. Совершенствование передач.	4	

Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №12. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	4	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №13. Обучение технике нападающего удара.	4	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		

	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №14. Совершенствование техники нападающего удара.	4	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №15. Обучение технике постановки блока.	4	
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №16. Блокирование.	4	
Тема 2.8.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,

Совершенствование техники постановки блока.	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники постановки блока.	4	
Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).		
	В том числе практических занятий	4	
Практическое занятие №18-19. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	4		
Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		

Упражнение в паре с партнером.	В том числе практических занятий	4	ОК 12
	Практическое занятие №20-21. Упражнение в паре с партнером.	4	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №22-23. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №24-25. Упражнения на гимнастических ковриках.	4	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		20	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		

	В том числе практических занятий	4	ОК 12
	Практическое занятие №52. Кроссовая подготовка	4	
Тема 4.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №53-54. Круговая тренировка.	4	
Тема 4.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №55-56. Игра в футбол	4	
Тема 4.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №57. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	

Тема 4.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №58-59. Развитие выносливости. Кросс.	4	
Раздел 5. Спортивные игры.		14	
Тема 5.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №60. Техника владения мячом.	2	
Тема 5.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №61. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	2	
Тема 5.3. Техника владения мячом в движении.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №62. Техника владения мячом в движении.	2	
Тема 5.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №63. Техника игры вратаря, удары по воротам.	2	
Тема 5.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №64. Развитие физических качеств в учебной игре.	2	
Тема 5.6. Применение изученных приемов в учебной игре.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники владения мячом в учебно-тренировочной игре.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №65-66. Применение изученных приемов в учебной игре	2	
Тема 5.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники владения гандбольным мячом (выполнение контрольных нормативов: передачи мяча в движении, броски мяча по воротам с места, игра вратаря).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №67. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		112	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (адаптивная физическая культура)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР1-ЛР15	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.			
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.			
	3. Основы здорового образа жизни.			
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	В том числе, практических занятий			30
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			2
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			2
	3. Основы здорового образа жизни студента.			2
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.			4
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.			2
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.			2
7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	4			
8. Обучение упражнениям на гибкость.	2			
9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2			
10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2			

	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2		
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2		
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2		
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР1-ЛР15	
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.			
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.			
		В том числе, практических занятий	20	
		1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	4	
		2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	
		3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	8	
Тема 3. Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 ЛР1-ЛР15	
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.			
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.			
		В том числе, практических занятий	20	
		1. Техника ходьбы.	4	
		2. Техника легкоатлетических упражнений.	4	
		3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	8	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4		

Тема 4.	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8	
	1. Основы подвижных и спортивных игр.			
Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	20	ЛР1-ЛР15	
	В том числе, практических занятий			
	1. Правила подвижных и спортивных игр.			8
	2. Техника и тактика игровых действий.			6
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	6		
Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры.	Содержание учебного материала	20	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР1-ЛР15	
	1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание.			
	2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж.			
	В том числе, практических занятий			20
	1. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика			4
	2. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж.			8
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корректирующих) упражнений.			8
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Всего:		112		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен: Спортивный зал.

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;

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. А.А.Бишаева, Физическая культура, Москва «Академия» 2019г.
2. А.А.Бишаева, Физическая культура, Москва «Академия» 5-е издание 2019г., электронное издание: <https://academia-library.ru/catalogue/4831/366974/>.

3.2.2. Электронные издания

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

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>

Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

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: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

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>

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>

Егорова, М. А. Основы врачебного контроля: учебное пособие для спо / М. А. Егорова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7524-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173079>

3.2.3. Дополнительные источники

Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>

Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы