

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 27.10.2023 09:43:15
Уникальный программный идентификатор:
e447a1f4f41459ff1adadaa327e34f42e93fe7ff6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)
Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Свободном
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Т.И. Дзюба

25.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **СГ.04 Физическая культура**
(МДК, ПМ)

для специальности 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная)
Направленность (профиль)/специализация нет

Составитель(и): преподаватель, Кузьмина К.Ю.

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 18.05.2023г. № 9

Старший методист Н.Н. Здриль

г. Свободный
2023 г.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

СГ.04	<i>Физическая культура</i> Основы формирования физической культуры личности. Основы физической культуры. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека. Баскетбол. Волейбол. Общие принципы техники катания на лыжах.	104
	Вариативная часть	
СГ.04	<i>Физическая культура</i> Основы формирования физической культуры личности. Основы физической культуры. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека. Баскетбол. Волейбол. Общие принципы техники катания на лыжах.	18

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной 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 очно –заочная форма обучения.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной 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>	<p>- основ здорового образа жизни; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>· влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>· способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>· правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	71
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	71
<i>Самостоятельная работа</i>	45
Промежуточная аттестация 1,2,3,4 семестр зачет 5 семестр -диф зачет	

2.3. Тематический план и 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, формирование которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4/0	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4	

Здоровый образ жизни	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	
	В том числе практических занятий			-
	Самостоятельная работа обучающихся			-
Раздел 2. Легкая атлетика		10/10		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	
	В том числе практических занятий	2		
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.	
	В том числе практических занятий	2		
	<i>Практическое занятие № 2.</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	2	ЛР 1, ЛР 4,	
	В том числе практических занятий	2		

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<i>Практическое занятие № 3.</i> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4,
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 5.</i> Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		18/18	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 6.</i> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий		
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 9.</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 10.</i> Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 11.</i> Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	6	
	<i>Практическое занятие № 12.</i> Выполнение передачи мяча в парах	2	
	<i>Практическое занятие № 13.</i> Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	<i>Практическое занятие № 14.</i> Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		12/12	
	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	<i>Практическое занятие № 15.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 16.</i> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 17.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 18</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 19.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	<i>Практическое занятие № 20.</i> Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие №21.</i> Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

	<i>Практическое занятие №22.</i> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		10/10	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Строевые приемы	В том числе практических занятий	2	ОК 06
	<i>Практическое занятие № 23.</i> Отработка строевых приёмов	2	ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	2	ОК 06
	<i>Практическое занятие № 24.</i> Отработка техники акробатических упражнений	2	ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 25.</i> Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 26.</i> Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 27.</i> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике	2	
	<i>Практическое занятие № 28.</i> Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	<i>Практическое занятие № 29.</i> Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		8/8	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 30.</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 31.</i> Отработка подач	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 32. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
	В том числе практических занятий	2	
	<i>Практическое занятие № 33.</i> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	<i>Практическое занятие № 34.</i> Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	

	<i>Практическое занятие № 35. Контроль техники игры: одиночные, парные игры</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		3/1	
Тема.7.1.	Содержание учебного материала	3	ОК 04 ОК 06 ЛР 1, ЛР 4 ЛР 9, ЛР11
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 36. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	45	
	Промежуточная аттестация - диф зачет		
Всего		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

оборудованными раздевалками, спортивным оборудованием:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет 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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. - [7-изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. 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

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3
4. 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.
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.
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2.
7. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-9720-1.
8. Корольков, А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе / А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44056-6.
9. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 220 с. — ISBN 978-5-8114-9756-0.
10. Корольков, А. Н. Теоретические и методические основы мини-гольфа / А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-507-44098-6.
11. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7.
12. 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.
13. 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.
14. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4.
15. 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.
16. 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.

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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 ПроФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

3. 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>(дата обращения: 02.08.2021).

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-9720-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207548> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Корольков, А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе / А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44056-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207542> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Томилин, К. Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков / К. Г. Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 220 с. — ISBN 978-5-8114-9756-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/209108> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Корольков, А. Н. Теоретические и методические основы мини-гольфа / А. Н. Корольков. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-507-44098-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209102> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. 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: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

14. 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: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче 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> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

16. 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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

17. 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: 09.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

2. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

