

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 27.10.2023 10:34:54
Уникальный программный ключ:
e447a1f4f41459f1aaadaa527e54f42e95fe7f6

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 31.02.02 Акушерское дело
Направленность (профиль)/специализация естественнонаучный

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	<p><i>Физическая культура</i> Физическая культура и формирование ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения. Техника игры в защите и нападении. Основы методики судейства. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара. Техника нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.</p>	128
	Вариативная часть	
СГ.04	<p><i>Физическая культура</i> Физическая культура и формирование ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения. Техника игры в защите и нападении. Основы методики судейства. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара. Техника нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу. Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.</p>	10

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами специальности профилактики перенапряжения, характерными для данной.	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	138
в т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	132
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 7 семестр Зачета 3,4,5,6 семестр	

2.2. 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10/0	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	10	
	2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.		
	3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
	4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.		
	5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		0/34	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	ЛР 1, ЛР 2

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2. Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	3. Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места.	2	ЛР 3
	2. Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3. Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	4	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	ЛР 4
	2. Практическое занятие 8. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	3. Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.	2	
	4. Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.	2	
	2		

	5. Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	2. Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.	2	
	3. Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	2	ЛР 4, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		0/38	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	4	ЛР 8
	2. Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08 ЛР10
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 18. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств. 2. Практическое занятие 19. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2 2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 11
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку. 2. Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР13, ЛР14
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2 2	

	<p>2. Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>3. Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.8. Техника нападающих ударов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 30. 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	2	

	способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	2. Практическое занятие 32. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		0/32	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 33. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	4	ЛР 4, ЛР 9,
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 34. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 35. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	

	3. Практическое занятие 36. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 37. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	2. Практическое занятие 38. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 39. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	2. Практическое занятие 40. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. Практическое занятие 41. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 42. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	
		2	

	<p>2. Практическое занятие 43. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.</p> <p>3. Практическое занятие 44. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	ЛР 4, ЛР 9
	2. Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 5. Лыжная подготовка		0/22	
Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 48. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. Практическое занятие 49. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
	3. Практическое занятие 50. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 51. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	2. Практическое занятие 52. Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2 4	
	3. Практическое занятие 53. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08 ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 54. Техника полуконькового и конькового хода.	2 2	
	2. Практическое занятие 55. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 56. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	2	
		2	

Контрольное прохождение дистанции 3000м.	2. Практическое занятие 57. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		138	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

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.

1.2.1. Основные печатные издания

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

3.2.2. 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.- 494с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — 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. — 599с. — 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. — 113с. Режим доступа: urait.ru
5. 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> .
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> .

1.2.3. Дополнительные источники

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.
2. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
<p>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.</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. Тестовый контроль</p>
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
<p>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.</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</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>

	тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.	
--	--	--

