

Министерство образования Новгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальность 34.02.01. Сестринское дело
(очно-заочная (вечерняя) форма обучения)**

Боровичи

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 Сестринское дело, рабочей программы воспитания ОГА ПОУ БМК.

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

Разработчик: Семенов Андрей Алексеевич, преподаватель ОГА ПОУ «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»

Рецензент:

Рассмотрено: на заседании ЦМК ОО и ОПД

Протокол № 1 от «06» сентября 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34

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 социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08,	– использование разнообразных форм и видов физкультурной	- основ здорового образа жизни;

<p>ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	1 курс		2 курс		3 курс	Всего часов
	1	2	3	4	5	
Аудиторных	16	16	16	16	16	80
Теоретический	2	0	2	0	2	6
Практический	14	16	14	16	14	74
Самостоятельная работа	14	14	20	20	20	88
Консультации	-	-	-	-	-	
Объем образовательной программы учебной дисциплины	30	30	36	36	36	168

2.2. 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
1 семестр		26	
Основы знаний	Теоретическое занятие №1. Инструктаж по охране труда.	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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).		

	<p><i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Бег на короткие дистанции.</p>	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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).		
	<i>Самостоятельная работа.</i> 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).	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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).		

	<i>Самостоятельная работа.</i> 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).	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Прыжки в длину с места.	2	
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.	2	
Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие №4 Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 1.8.	Содержание учебного материала	2	

Выполнение контрольных нормативов.	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		8	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 2.2. Закрепление передач.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		

	Практическое занятие №7. 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.	2	
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		
	<i>В том числе практических занятий</i> <i>Самостоятельная работа.</i> Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Обучение технике нападающего удара.	2	
2 семестр		30	
Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	

Упражнение в паре с партнером.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие №1 общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	2	
	Практическое занятие №2. Упражнение в паре с партнером.	2	
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №3. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> 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.	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	4	

Упражнения на гимнастических ковриках.	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №4. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).	2	
Раздел 4. Баскетбол		10	
Тема 4.1. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Баскетбол. Технические действия. Повороты на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	2	

Ловля и передача мяча.	«Бег с изменением направления». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>Самостоятельная работа:</i> «Бег с изменением направления». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Ведение мяча.	2	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	2	

Развитие кондиционных и координационных способностей.	«Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	2	
Тема 4.5. Бросок мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра.		
	Практическое занятие №7. Бросок мяча	2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка.		8	
Тема 5.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.	2	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	

Круговая тренировка.	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие №8. Круговая тренировка.	2	
Тема 5.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.	2	
Тема 5.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
3 семестр		36	
Раздел 6. Легкая атлетика		36	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	4	

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м).		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Теоретическое занятие №1. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2	
Тема 6.2. Низкий старт	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 - 30 м). Низкий старт.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Низкий старт.		
Тема 6.3. Финиширование. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Здоровье и здоровый образ жизни». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 x 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Финиширование. Эстафетный бег.		
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	2	

Развитие скоростных способностей.	<p>«Рациональное питание». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат.</p> <p>«Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Спортивная игра.</p>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i>	2	
	Практическое занятие №5. Развитие скоростных способностей.	2	
Тема 6.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>«Правила проведения банных процедур». ОРУ с теннисным мячом комплекс.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров.</p>		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 6.6. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>«Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха». ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.</p>		

	<p><i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №7. Метание мяча на дальность.</p>	2	
<p>Тема 6.7. Развитие силовых и координационных способностей.</p>	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		
	<p><i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Развитие силовых и координационных способностей.</p>	2	
<p>Тема 6.8. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.</p>	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11— 13 беговых шагов. Приземление.		
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11— 13 беговых шагов. Приземление.</p>	4	
<p>Тема 6.9.</p>	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Прыжок в высоту «перешагиванием» с 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Выпрыгивания с доставанием предмета		

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	<i>Самостоятельная работа.</i> Прыжок в высоту «перешагиванием» с 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Выпрыгивания с доставанием предмета	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.10. Прыжок в высоту с разбега.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Прыжок в высоту «перешагиванием» с длинного (10- 14 шагов) разбега. Правила соревнований в прыжках.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Прыжок в высоту «перешагиванием» с длинного (10- 14 шагов) разбега. Правила соревнований в прыжках.	2	
Тема 6.11. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». «Измерение функциональных резервов организма». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 - 800 метров: 2 - 3 х (200+100); 1 - 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». «Измерение функциональных резервов организма». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	4	
Тема 6.12.	Содержание учебного материала	4	

Развитие специальной выносливости.	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров - на результат		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров - на результат	4	
Тема 6.12. Переменный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в 2движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». ОРУ в 2движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут.	2	
4 семестр		36	
Раздел 7. Баскетбол		24	
Тема 7.1. Стойки и передвижения повороты, остановки	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Технические действия. Повороты с мячом на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		

	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №1. Стойки и передвижения повороты, остановки.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Технические действия. Повороты с мячом на месте». Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	2	
Тема 7.2. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Передача одной рукой от плеча». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Ловля и передача мяча.	2	
	Самостоятельная работа. «Передача одной рукой от плеча». Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	4	
Тема 7.3.	Содержание учебного материала	6	

Ведение мяча	«Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Ведение мяча.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Передача мяча при встречном движении». Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	4	
Тема 7.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Бросок мяча.	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Передача мяча одной рукой снизу». ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, Учебная игра	4	

Тема 7.5. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Накрывание. Тактические действия». ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	
Раздел 8. Лёгкая атлетика		12	
Тема 8.1. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №6. Спринтерский бег, эстафетный бег.	2	
Тема 8.2. Низкий старт.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Прикладные направления ФК». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-6 раз).		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №7. Низкий старт.	2	

Тема 8.3. Финиширование.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Всестороннее и гармоничное физическое развитие». ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Финиширование.	2	
Тема 8.4. 100 Метровка.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	4	
Тема 8.5. Прыжок в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину с места.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину с места.	2	
5 семестр		36	

Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол		20	
Тема 9.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	<i>В том числе теоретических занятий</i> Теоретическое занятие №1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №2. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
Тема 9.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №3. Совершенствование передач.	2	
	Содержание учебного материала	2	

Тема 9.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	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.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №4. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	2	
Тема 9.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №5. Обучение технике нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №6. Обучение технике нападающего удара.	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		

	<i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться с упражнениями совершенствующие нападающий удар.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №7. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	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.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> Освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону.	2	
	<i>В том числе практических занятий</i> Практическое занятие №8. Обучение технике постановки блока.	2	
Раздел 10. Гимнастика		16	
Тема 10.1.	Содержание учебного материала	4	

СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	«Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации». Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации». Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	4	
Тема 10.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Длинный кувырок с разбега (юноши). Упражнения для составления комбинации». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики -кувырок вперед, назад, стойка на голове длинный кувырок. Девушки - мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Длинный кувырок с разбега (юноши). Упражнения для составления комбинации». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики -кувырок вперед, назад, стойка на голове длинный кувырок. Девушки - мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	4	
Тема 10.3. Развитие гибкости	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	«Стойка на голове и руках». ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейтчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.		

	<i>Самостоятельная работа.</i> ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейтчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	4	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 10.4. Развитие скоростно-силовых способностей.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	«Ритмическая гимнастика». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) - прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.		
	<i>Самостоятельная работа.</i> «Ритмическая гимнастика». ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) - прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Основные печатные издания

1. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для СПО / А.А. Безбородов. – Санкт – Петербург: Лань, 2023.- 112с.: ил. – Текст: непосредственный.
2. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО/ А.А. Безбородов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 92с. - Текст: непосредственный.
3. «Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. – Кинель : ИБЦ Самаского ГАУ, 2022. – 36 с.» (Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный
4. «Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4 е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — Текст : непосредственный.»

3.2.2. Основные электронные издания

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. 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>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/453245>

6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/487324>

7. 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>

8. 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>

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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

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

2. 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><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; 	<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/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар 	<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