


Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Утверждаю:

Проректор по учебной работе


_____ Т.В. Гайворонская

«26» октября 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

среднего профессионального образования

по специальности 31.02.03. Лабораторная диагностика

квалификация: медицинский лабораторный техник

Срок обучения по программе подготовки специалистов среднего звена
на базе среднего общего образования в очной форме: 1 год 10 месяцев

Общая трудоемкость дисциплины – 108 часов

Итоговый контроль – дифференцированный зачет

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по направлению подготовки 31.02.03 Лабораторная диагностика (уровень среднего профессионального образования), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 525; профессионального стандарта «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области лабораторной диагностики со средним медицинским образованием», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 473н; с учетом учебного плана по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Разработчики рабочей программы:

Порубайко Людмила Николаевна - заведующий кафедрой физической культуры и спорта, кандидат медицинских наук, доцент

Козыренко Елена Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании методической комиссии медико-профилактического факультета

Протокол № 2 от « 19 » октября 2023 года

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 04; ОК 08. ; ПК 1.2.; ПК 1.5.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.	- составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - выполнять бег на короткие, средние, длинные дистанции; - выполнять технику скандинавской ходьбы; - играть в баскетбол и волейбол; - осуществлять профессионально-прикладную физическую подготовку.	- основы здорового образа жизни; - методику составления комплексов упражнений; - технику скандинавского шага; - техника базовых элементов волейбола и баскетбола; - особенности и формы профессионально-прикладной физической подготовки.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины, всего		108
в т.ч. в форме практической подготовки		106
в том числе:	обязательная часть	108
	вариативная часть	-
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего		108
в том числе:	лекция	2
	практические занятия	104
	промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	2

1.3. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы лёгкой атлетики		18	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 04;
	Лекция. Законодательные и нормативно-правовые документы ВФСК ГТО	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.

	Практическое занятие №1. 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).	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие №2. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Бег на средние дистанции.	Практическое занятие №3. 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). Бег на средние дистанции.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 1.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;

Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Практическое занятие №4. 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	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 1.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Прыжок в длину с места.	Практическое занятие №5. Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 1.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие №6. Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 1.7.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие №7. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 1.8.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Выполнение контрольных нормативов.	Практическое занятие № 8. Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Раздел 2. Основы волейбола		18	

Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №9. 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	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 2.2. Совершенствование передач.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №10. 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	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №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	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.

	элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.		
Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №12. Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №13. 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.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;

Обучение технике постановки блока.	Практическое занятие №14 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.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 2.7. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
	Практическое занятие №15. Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
	Практическое занятие №16. Совершенствование постановки	2	

постановки блока.	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.		
Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Раздел 3. Основы гимнастики.		14	
Тема 3.1. Упражнение в паре с	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.

партнером.	Практическое занятие №18. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	2	
Тема 3.2. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
	Практическое занятие №19. Изучение построений и перестроений в гимнастике. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов	2	
Тема 3.3. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
	Практическое занятие №20-21. Выполнение построений и перестроений. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи, мячи, гантели)	4	
Тема 3.4. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
	Практическое занятие № 22. Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	
Тема 3.5. Упражнения на гимнастической	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2.;

скамейке.	Практическое занятие № 23. Упражнения на гимнастической скамейке, упражнения для развития силы и ловкости.	2	ПК 1.5.
Тема 3.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Упражнения на шведской стенке.	Практическое занятие № 24. Упражнения на шведской стенке, упражнения для координации, силы и гибкости.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Раздел 4. Основы скандинавской ходьбы		16	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 04;
Влияние скандинавской ходьбы на организм человека, основы техники скандинавской ходьбы.	Практическое занятие № 25-26. Влияние скандинавской ходьбы на организм человека. Изучение техники скандинавской ходьбы (настройка палок, постановка палки, скоординированность движений ног и рук и т.д.)	4	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Упражнения со скандинавским и палками во время разминки.	Практическое занятие №27. Упражнения со скандинавскими палками во время разминки. Скандинавская ходьба	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Упражнения со скандинавским и палками на развитие силы	Практическое занятие № 28. Упражнения со скандинавскими палками на развитие силы. Скандинавская ходьба.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.

Тема 4.4. Упражнения со скандинавским и палками на развитие гибкости.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №29. Упражнения со скандинавскими палками на развитие гибкости. Скандинавская ходьба.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 4.5. Упражнения со скандинавским и палками на развитие ловкости.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №30. Упражнения со скандинавскими палками на развитие ловкости. Скандинавская ходьба	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 4.6. Упражнения в парах со скандинавским и палками.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №31. Упражнения в парах со скандинавскими палками. Скандинавская ходьба	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 4.7. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №32. Особенности техники подъемов и спусков. Скандинавская ходьба по пересеченной местности.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Раздел 5. Основы баскетбола		18	
Тема 5.1. Техника перемещений в баскетболе.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №33. Изучение техники перемещений в баскетболе. Двусторонняя игра	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;

Техника владения мячом.	Практическое занятие №34. Техника владения мячом (Ведение мяча одной рукой, двумя руками поочередно, обход защитника). Двусторонняя игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди	Практическое занятие №35. Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди с различных точек с защитником и без. Двусторонняя игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Техника бросков мяча в корзину двумя руками сверху.	Практическое занятие №36. Техника бросков мяча в корзину двумя руками сверху с различных точек с защитником и без. Двусторонняя игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 5.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Техника бросков мяча в корзину одной рукой	Практическое занятие №37. Техника бросков мяча в корзину одной рукой с различных точек с защитником и без. Двусторонняя игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 5.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Стойки и передвижения защитника	Практическое занятие №38. Стойки и передвижения защитника. Двусторонняя игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 5.7.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Основы техники овладение			ОК 08; ПК 1.2.;

мячом при отскоке от щита или корзины.	Практическое занятие №39. Основы техники овладение мячом при отскоке от щита или корзины. Двусторонняя игра.	2	ПК 1.5.
Тема 5.8.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Основы техники вырывания, выбивания и перехватов мяча.	Практическое занятие №40. Основы техники вырывания, выбивания и перехватов мяча. Двусторонняя игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 5.9.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Способы противодействия броскам в корзину.	Практическое занятие №41. Способы противодействия броскам в корзину. Двусторонняя игра.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Раздел 6. Основы развития физических качеств и профессионально-прикладная физическая подготовка		22	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Ловкость, методы развития и контроля.	Практическое занятие №42. Ловкость, методы развития и контроля. Упражнения для развития ловкости.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Гибкость, методы развития и контроля.	Практическое занятие №43. Гибкость, методы развития и контроля. Упражнения для развития гибкости.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;

Быстрота, методы развития и контроля.	Практическое занятие №44. Быстрота, методы развития и контроля. Упражнения для развития быстроты.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Сила, методы развития и контроля.	Практическое занятие №45. Сила, методы развития и контроля. Упражнения для развития силы.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Выносливость, методы развития и контроля.	Практическое занятие №46. Выносливость, методы развития и контроля. Упражнения для развития общей и специальной выносливости.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.6.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.	Практическое занятие №47. Составление и выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.7.	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 04;
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Практическое занятие №48-49. Составление и проведение самостоятельного занятия физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.	4	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.8.	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 04;

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Практическое занятие №50-51. Профессионально-прикладная физическая подготовка лаборанта. Проведение комплексов физкультминуток на рабочем месте.	4	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Тема 6.9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04;
	Практическое занятие №52. Проведение производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2	ОК 08; ПК 1.2.; ПК 1.5.
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

- Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (баскетбол) и инвентарем для проведения практических занятий (баскетбольные мячи).
- Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (волейбол) и инвентарем для проведения практических занятий (волейбольные мячи).
- Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием (гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка) и инвентарем для проведения практических занятий (шведская стенка, коврики,

гимнастические палки, гантели, скакалки, гимнастические скамейки, обручи, мячи).

- легкоатлетический стадион для проведения практических занятий по легкой атлетике.

- скандинавские палки для проведения занятий скандинавской ходьбой в парковой зоне)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы дисциплина «Физическая культура» включена в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России и предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2.1. Основная литература, необходимая для освоения дисциплины «Физическая культура»

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – (Среднее профессиональное образование).

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

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. 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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 Дополнительная литература необходимая для освоения дисциплины «Физическая культура»

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; - методику составления комплексов упражнений; - технику скандинавского шага; - техника базовых элементов волейбола и баскетбола; - особенности и формы профессионально-прикладной физической подготовки. 	<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 двигательных навыков <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"> - составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - выполнять бег на короткие, средние, длинные дистанции; - выполнять технику скандинавской ходьбы; - играть в баскетбол и волейбол; - осуществлять профессионально-прикладную физическую подготовку. 	<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 двигательных навыков