

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.12.2024 14:23:52
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАСНКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
СГЦ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
31.02.03 ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Краснодар, 2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР

_____/ Т.В. Першакова
19.05.2023 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №41-О от 30.05.2023 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом
Протокол №6 от 26.05.2023 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО
«Физическая культура»
Протокол №5 от 19.05.2023 г.
Председатель _____ /А.Г. Королёва

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика (Приказ Минпросвещения России от 04.07.2022 №525, зарегистрированного Министерством Юстиции России 29.07.2022 №69453) с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей (31.00.00 Клиническая медицина).

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**

Королёва А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

Рецензенты:

1. Шестакова Э.В., преподаватель, АНПОО «Кубанский ИПО»

Квалификация по диплому: тренер-преподаватель

2. Краснослободский Ю.Н., преподаватель ГБПОУ КК КМСК

Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии 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, ЛР	Умения	Знания
Указывается только коды ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10	Уметь: – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знать: – 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 данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Перечень личностных результатов:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение

	и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

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	112
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия, в т.ч. зачеты, дифференцированный зачет	102
в том числе: в форме практической подготовки	102
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа	-
в т.ч. промежуточная аттестация	-
в том числе:	
зачёт	6
дифференцированный зачёт	2

Тематический план учебной дисциплины СГЦ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самост. работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	вт.ч. в форме практической подготовки	теоретич. обучение	практич (семинар.) занятия
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	24	-	24	22	2	22
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	24	-	24	22	2	22
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	22	-	22	20	2	20
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	22	-	22	20	2	20
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	20	-	20	18	2	18
Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	20	-	20	18	2	18
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	22	-	22	20	2	20
Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	20	-	20	18	2	18
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	18	-	18	16	2	16
Тема 5.1. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	18	-	18	16	2	16
Зачёт	6	-	6	6	-	6
Дифференцированный зачёт	2	-	2	2	-	2
Всего по дисциплине	112	-	112	102	10	102

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	Форматированная таблица
1	2	3		
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		24	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	24		
Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.	2		
	В том числе, практических занятий	22		
	ПЗ №1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента	2		
	ПЗ №2 Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2		
	ПЗ №3 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2		
	ПЗ №4 Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
	ПЗ №5 Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
	ПЗ №6 Обучение упражнениям на гибкость. Выполнение упражнений на гибкость	2		
	ПЗ №7 Обучение упражнениям на формирование осанки. Выполнение упражнений на формирование осанки	2		
	ПЗ №8 Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Выполнение упражнений на развитие мышц спины	2		
	ПЗ №9 Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Выполнение упражнений на развитие мышц рук	2		

	ПЗ №10	Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
	ПЗ №11	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			22	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10
Тема 2.1 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		22	
	2. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура		2	
	В том числе, практических занятий		20	
	ПЗ №12	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	ПЗ №13	ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)	2	
	ПЗ №14	ОРУ при заболеваниях органов зрения. ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата.	2	
	ПЗ №15	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	ПЗ №16	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге. Выполнение упражнений со скакалкой и обручем.	2	
	ПЗ №17	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки.	2	
	ПЗ №18	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
	ПЗ №19	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление.	2	
	ПЗ №20	Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких	2	
	ПЗ №21	Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие. Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений	2	
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке			20	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10
Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		20	
	3. Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		2	
	В том числе, практических занятий		18	
	ПЗ №22	Техника ходьбы. Строевые упражнения, перестроения в движении. Упражнения для развития координации. Обучение технике спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №23	Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника легкоатлетических упражнений.	2	

	ПЗ №24	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Бег. Значение темпа и ритма при беге.	2	
	ПЗ №25	ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2	
	ПЗ №26	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	
	ПЗ №27	ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту.	2	
	ПЗ №28	Изучение техники скандинавской ходьбы.	2	
	ПЗ №29	ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.	2	
	ПЗ №30	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Подготовительные упражнения для метания.	2	
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.			20	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10
Тема 4.1 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		20	
	4. Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх		2	
	В том числе, практических занятий		18	
	ПЗ №31	Правила подвижных и спортивных игр	2	
	ПЗ №32	ОРУ закрепить правила и требования безопасности поведения в спортивном зале при проведении подвижных игр	2	
	ПЗ №33	ОРУ правила игры в мини-футбол. Тренировочная игра	2	
	ПЗ №34	ОРУ правила игры в волейбол. Тренировочная игра	2	
	ПЗ №35	Техника и тактика игровых действий	2	
	ПЗ №36	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	ПЗ №37	Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
	ПЗ №38	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
	ПЗ №39	Футбол. Обучение техническим приемам.	2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке.			18	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10
Тема 5.1 Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		18	
	5. Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы.		2	
	В том числе, практических занятий		16	
	ПЗ №40	Основные приемы спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №41	Изучение техники видов опор: одиночная, двойная опора. Перенос маховой ноги	2	
	ПЗ №42	Изучение техники постановки стопы при занятиях спортивной ходьбой. ОРУ круговая тренировка	2	
	ПЗ №43	Техника спортивной ходьбы. ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	ПЗ №44	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	ПЗ №45	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2	
	ПЗ №46	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза.	2	

	ПЗ №47	Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.	2	
Зачеты (ПЗ №48, 49, 50)			6	
Дифференцированный зачет (ПЗ №51)			2	
Всего:			112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

оснащен оборудованием для спортивных игр:

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный навесной;
- ворота для мини-футбола;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое (перекидное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- мяч футбольный №4 массовый;
- мяч футбольный №5 массовый;
- мяч футбольный №5 для соревнований;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой.

оснащен оборудованием для гимнастики:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический №2;
- скакалка гимнастическая;
- гимнастические резинки.

оснащен оборудованием для легкой атлетики:

- барьеры легкоатлетические;
- фишки;
- рулетка;
- секундомеры;
- набивные мячи (3, 5, 7 кг).

оснащен оборудованием для общефизической подготовки:

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

оснащен оборудованием для подвижных игр:

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

оснащен оборудованием для проведения соревнований:

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;

- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).
- оснащен прочим оборудованием:
- аптечка медицинская;
- сетка заградительная.
- открытые спортивные площадки:
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16083-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/530390>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07862-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515130>
3. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-11725-5. – URL: <https://book.ru/book/949532>
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 176 с. – (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. –

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/530929>

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514930>

6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516346>

7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

8. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518910>

9. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

11. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

12. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517924>

3.2.2 Дополнительные источники

13. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

14. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719>

15. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248>.
16. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718>
17. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник: учебник / И.С. Барчуков. – Москва: КноРус, 2019. – 366 с. – URL: <http://www.book.ru/>
18. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– 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.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
ЛР 1, 3, 7, 9, 10		