

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.12.2024 13:55:27
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

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

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности
31.02.04 МЕДИЦИНСКАЯ ОПТИКА

Краснодар, 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и МР

_____/ Т.В. Першакова
31.05.2024 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №65-О от 31.05.2024 г.**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом

Протокол №6 от 31.05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 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 31.02.04 Медицинская оптика (Приказ Минпросвещения России от 21.07.2022 №588, зарегистрированного Министерством Юстиции России 16.08.2022 №69668) 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»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.04 Медицинская оптика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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 08	– 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	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	116
<i>в том числе вариативная часть</i>	-
- теоретическое обучение	8
- практические занятия	108
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	8
в т.ч. в форме практической подготовки	-
- самостоятельная работа	-
- промежуточная аттестация	-
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	в т.ч. в форме практической подготовки	самост. работа	теоретич. обучение	практич занятия
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ	6	-	-	6	-
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	6	-	-	6	-
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16	16	-	-	16
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	6	6	-	-	6
Тема 2.2. Техника длительного бега	2	2	-	-	2
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	2	2	-	-	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2	2	-	-	2
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	4	4	-	-	4
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	20	20	-	-	20
Тема 3.1 Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	2	2	-	-	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	2	-	-	2
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	4	4	-	-	4
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	2	2	-	-	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	2	2	-	-	2
Тема 3.6. Основы методики судейства	2	2	-	-	2
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	6	6	-	-	6
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ	20	20	-	-	20
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	4	2	-	-	4
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	2	2	-	-	2
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	4	4	-	-	4
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	2	2	-	-	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	4	-	-	4
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	6	6	-	-	6
РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА	24	24	-	4	24
Тема 5.1. Строевые приемы	2	2	-	-	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	2	2	-	-	2
Тема 5.3-5.4 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10	-	-	10
Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	10	10	-	-	10
РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН. АТЛЕТИЧЕСКАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	16	16	-	-	16

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	4	4	-	-	4
Тема 6.2. Поддачи	2	2	-	-	2
Тема 6.3. Нападающий удар	2	2	-	-	2
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	8	8	-	-	8
РАЗДЕЛ 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	6	6	-	2	4
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	6	4	-	2	4
Зачёт	6	6	-	-	6
Дифференцированный зачёт	2	2	-	-	2
Всего по дисциплине	116	108	-	8	108

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	6	
	1. Здоровье населения России. Цели и задачи физической культуры. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.	2	
	2. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.	2	
	3. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		16	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	1 Практическая работа Биомеханические основы техники бега.	2	
	2 Практическая работа Техники низкого старта и стартового ускорения	2	
	3 Практическая работа Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Тема 2.2. Техника длительного бега	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	

	4 Практическая работа Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	5 Практическая работа Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	6 Практическая работа Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2
Тема 2.5. Контрольные нормативы в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	7 Практическая работа Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2
	8 Практическая работа Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость	2
Раздел 3. Волейбол		20
Тема 3.1. Стойки и перемещения игрока. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	9 Практическая работа Выполнение перемещения по зонам площадки при игре в волейбол, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП)	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	10 Практическая работа Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	11 Практическая работа Нижняя прямая подача мяча. ОФП	2
	12 Практическая работа Боковая подача мяча. ОФП	2
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	13 Практическая работа Верхняя прямая подача мяча.	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	14 Практическая работа Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	15 Практическая работа Отработка навыков судейства в волейболе.	2

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	16 Практическая работа Выполнение передачи мяча в парах.	2
	17 Практическая работа Игра по упрощённым правилам волейбола	2
	18 Практическая работа Игра по правилам.	2
Раздел 4. Баскетбол		20
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	19 Практическая работа Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока в баскетболе. ОФП	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	20 Практическая работа Передачи мяча. ОФП	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	21 Практическая работа Ведение мяча. ОФП	2
	22 Практическая работа Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	23 Практическая работа Штрафные броски	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	24 Практическая работа Игра по упрощённым правилам баскетбола	2
	25 Практическая работа Игра по правилам	2
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6
	В том числе практических занятий	6
	26 Практическая работа Практика в судействе соревнований по баскетболу	2
	27 Практическая работа Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо	2
	28 Практическая работа Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2
Раздел 5. Гимнастика		28
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2

	29 Практическая работа Отработка строевых приёмов	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2
	В том числе практических занятий	2
	30 Практическая работа Отработка техники акробатических упражнений	2
Тема 5.3-5.4 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	10
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2
	В том числе практических занятий	10
	31 Практическая работа Профессионально-прикладная физическая подготовка	2
	32 Практическая работа Выполнение упражнений на бревне (девушки). Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши)	2
	33 Практическая работа Разучивание и выполнение связок на снаряде (девушки). Разучивание и выполнение связок на снаряде (юноши)	2
	34 Практическая работа Комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки). Профессионально-прикладная физическая подготовка (юноши)	2
	35 Практическая работа Наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок на бревне (девушки). Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки (юноши)	2
Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	10
	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология. Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ	2
	В том числе практических занятий	10
	36 Практическая работа Выполнение комплекса ОРУ	2
	37 Практическая работа Контроль комбинации по акробатике	2
	38 Практическая работа Контроль комбинации на бревне, брусьях	2
	39 Практическая работа Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту.	2
	40 Практическая работа Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		16
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4
	В том числе практических занятий	4
	41 Практическая работа Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2

	42 Практическая работа Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	43 Практическая работа Отработка подач в бадминтоне.	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	
	В том числе практических занятий	2	
	44 Практическая работа Отработка атакующих ударов в бадминтоне, нападающего удара «смеш».	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	45 Практическая работа Игра по упрощённым правилам	2	
	46 Практическая работа Судейство соревнований по бадминтону	2	
	47 Практическая работа Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	48 Практическая работа Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	
	4. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	В том числе практических занятий	4	
	49 Практическая работа Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	50 Практическая работа Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
Зачёт (ПЗ №51, 52, 53)		6	
Дифференцированный зачёт (ПЗ №54)		2	
ВСЕГО		116	

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. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – 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>
2. 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>
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

3.2.2 Дополнительные источники

5. Бишаева, А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева. [7е-изд.,стер.] Москва: Издательский дом Академия, 2020. –320 с.

6. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
– 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.	Текущий контроль: – устный/фронтальный/ письменный опрос – тестирование – результаты выполнения контрольных нормативов. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
– 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 организма.	Текущий контроль: – выполнение комплекса упражнений. – регулирование физической нагрузки. – владение навыками контроля и оценки. – подбор средств и методов занятий. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, зачет