

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 33.02.01 Фармация
Форма обучения очно-заочная
Срок освоения ОПОП СПО 2 года 3 мес
Кафедра фармации

Владикавказ, 2023 г.

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 33.02.01. «Фармация», утвержденный Министерством просвещения Российской Федерации «13» июля 2021 г. № 449.

2. Учебный план ОПОП по специальности 33.02.01 Фармация (программа подготовки специалистов среднего звена)(очная форма на базе основного общего образования (9 классов)), утвержденного ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России «24» мая 2023 г., протокол №8.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры фармации ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от «16» мая 2023 г., протокол № 10.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании центрального координационного учебно-методического совета ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от «23» мая 2023 г., протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины утверждена ученым Советом ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России от «24» мая 2023 г., протокол № 8.

Разработчики:

Заведующая кафедрой фармации ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России, к. фарм. н., доцент Бидарова Ф.Н.

Доцент кафедры фармации ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России, к.фарм.н. Цахилова Е.Н.

Рецензент:

Заведующая аптекой №82 АО «Фармация» Кудзаева М.М.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	16

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы и изучается в течение первого, второго и третьего семестра. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ОК 12.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель освоения дисциплины – участие в формировании:

- общих компетенций ОК 04, ОК 08, ОК 12.
- профессиональных компетенций ПК- 1.1.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций, а также достижения личностных результатов:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	бег на короткие, средние, длинные дистанции; верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания	- основы здорового образа жизни; техника двигательных действий в легкой атлетике; техника базовых элементов волейбола; техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№ п/ п	Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр	Семестр
			1	2	3
			часов	часов	Часов
1	2	4	5	6	7
1	Объем образовательной программы учебной дисциплины	120	38	38	44
2	в т.ч. в форме практической подготовки	12	4	4	4
3	в том числе:				
4	теоретическое обучение, лекции	-	-	-	-
5	практические занятия	12	4	4	4
6	Самостоятельная работа	102	34	34	34
7	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Иностранный язык в профессиональной деятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов ³³ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Бег на средние дистанции.	2	

Тема 1.3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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).		
Тема 1.4. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
Тема 1.6. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 1.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		12	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	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		

<p>Тема 2.2. Совершенствование передач.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
<p>Тема 2.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
<p>Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
<p>Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
<p>Тема 2.6.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ПК 1.11,

Обучение технике постановки блока.	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.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
Раздел 3. Гимнастика.		12	
Тема 3.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 3.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала 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.	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 3.3. Упражнения на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Раздел 4. Лыжная подготовка		38	
Тема 4.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	Содержание учебного материала Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 5 км.	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №3. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.	2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11,
Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Прохождение дистанции 3 км.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	2	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Техника подъемов, спуски с гор.	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Совершенствование техники подъемов, спусков.	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (освоение техники подъема и спусков в зависимости от крутизны склона; выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж подъемов; выполнение имитации положения туловища, рук на месте без лыж спусков; выполнение спусков основной, низкой, высокой стойках в зависимости от угла уклона). Прохождение дистанции 3 км.	6	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	6	ПК 1.11,

Обучение технике поворотов.	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 4.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.	Содержание учебного материала Обучение технике одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне (освоение оптимальной посадки лыжника, упражнений для развития равновесий – продолжительный прокат на одной лыже до её остановки «ласточка», поворот махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад; выполнение отталкивания по разметке); прохождение дистанции 3 км.	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 4.7. Обучение коньковому ходу.	Содержание учебного материала Обучение коньковому ходу. Имитация работы рук и ног на месте. Коньковый ход без махов руками (под уклон): свободное одноопорное скольжение; скольжение с отталкиванием ногой. Одновременный двухшажный коньковый ход (в небольшой подъем). Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход.	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 4.8. Совершенствование конькового хода.	Содержание учебного материала Совершенствование конькового хода по дистанции.	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 4.9. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала Дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Раздел 5. Плавание.		18	
Тема 5.1. Техника безопасности на воде.	Содержание учебного материала Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,

Обучение технике движения ног.	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11,
Обучение технике движения рук.	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Обучение технике плавания «кролем».	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работана выносливость 500 м.		
Тема 5.5.	Содержание учебного материала	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Обучение технике плавания «брассом».	Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
Тема 5.6.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Обучение старту пловца.	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №46. Обучение старту пловца.	2	
Тема 5.7.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Выполнение контрольных нормативов.	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
Раздел 6. Общая физическая подготовка		10	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Кроссовая подготовка	Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5. Кроссовая подготовка	2	

Тема 6.2. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №6. Круговая тренировка.	2	
Тема 6.3. Игра в футбол.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол. Силовые упражнения.		
Тема 6.4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
Тема 6.5. Развитие выносливости. Кросс.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Играв мини-футбол. Дыхательные упражнения.		
Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол		10	
Тема 7.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 7.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание учебного материала	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.		

Техника владения мячом в движении.	Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 7.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.	Содержание учебного материала Обучение технике стойки вратаря, ударам по воротам. Освоение игровых упражнений «мяч навстречу мячу», «выбей соперника», «мяч в обруч». Учебно-тренировочная игра	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Тема 7.5. Развитие физических качеств в учебной игре.	Содержание учебного материала Развитие ловкости, быстроты, силы в учебной игре.	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

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.

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 PROОбразование : [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>

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. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Результаты обучения ³⁴	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - основы здорового образа	- определяет роль	- текущий контроль

<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; - техника передвижения на лыжах различными ходами; - техника плавания 	<p>физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>по темам курса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - выполнять различные способы передвижения на лыжах; - выполнять различные стили плавания 	<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

