

**Санкт –Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Акушерский колледж»**

**Приложение 2.4. ОГСЭ.04 к ОП  
по специальности 33.02.01 Фармация**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 33.02.01 Фармация**

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол №7

от «18» марта 2024 г.

Председатель ЦМК Герасимова М.Л.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2021 г. N 449 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18 августа 2021 г. N64689).

**Организация - разработчик:** Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Акушерский колледж».

**Разработчик** Лебедева М.В. преподаватель СПб ГБПОУ «Акушерский колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОГСЭ.04 Физическая культура»

## 1.1. Место предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01. Фармация.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК: ОК 04, ОК 08.

Программа рассчитана для студентов основной группы по состоянию здоровья и студентов, относящихся к специальной медицинской группе.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета

**Цель:** формирование у занимающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой с учетом состояния здоровья.

Создание условий для организации современного учебно-воспитательного процесса на основе принципов здоровьесбережения;  
Использование разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>114</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	<b>114</b>
<i>Самостоятельная работа <sup>1</sup></i>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>0/34</b>	
<b>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 1, ЛР 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 1.</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	2. <b>Практическое занятие 2.</b> Бег с ускорением Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. <b>Практическое занятие 3.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	2. <b>Практическое занятие 4.</b> Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание	2	

	<p>колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др. Студенты спец группы выполняют упр. с меньшей амплитудой и количеством повторений ). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. (Спец. группа – скандинавская ходьба).</p> <p>3. <b>Практическое занятие 5.</b> Тренировочный бег 400 м. (Спец. группа – скандинавская ходьба).</p> <p>4. <b>Практическое занятие 6.</b> Тренировочный бег 800 м. (Спец. группа – скандинавская ходьба).</p> <p>5. <b>Практическое занятие 7.</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.</p>	2	
		2	
		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.3. Скандинавская ходьба. Совершенствование техники ходьбы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 8.</b> Комплекс упражнений с палками для скандинавской ходьбы. Совершенствование техники скандинавской ходьбы (работа рук).	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 9.</b> Техника работы ног при скандинавской ходьбе. Прохождение дистанции до трех километров.	2	
	3. <b>Практическое занятие 10.</b> Прохождение дистанции до пяти километров в полной координации.	2	
	4. <b>Практическое занятие 11.</b> Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. Выполнение комплекса упражнений с палками.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.4. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	6. <b>Практическое занятие 12.</b> Бег 2000м .(дев.), 3000м .(юноши) с учетом времени. 2000м (дев.), 3000м .(юноши) с учетом времени. (Спец. группа – скандинавская ходьба).	2	
	7. <b>Практическое занятие 13.</b> Бег 100м. (Спец. группа – скандинавская ходьба).	2	
	8. <b>Практическое занятие 14.</b> Бег 500м ( дев), 1000м ) юн).	2	
	9. <b>Практическое занятие 15.</b> Бег 3000м (дев), 5000 м (юн). Без учета времени. (Спец. группа – скандинавская ходьба).	2	
	10. <b>Практическое занятие 16.</b> Скандинавская ходьба 3000м.	2	
	1. <b>Практическое занятие 17.</b> Скандинавская ходьба 5000м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>0/34</b>	
<b>Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники стойки игрока и перемещения по волейбольной площадке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 8
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 18.</b> Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	2. <b>Практическое занятие 19.</b> Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	



<b>Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, стоя на месте и в движении.</b>	1. <b>Практическое занятие 20.</b> Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	ЛР10
	2. <b>Практическое занятие 21.</b> Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями.	2	
<b>Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 22.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Специальные беговые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 23.</b> Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	ЛР 11
	2. <b>Практическое занятие 24.</b> Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5. Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 25.</b> Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	ЛР13, ЛР14

	2. <b>Практическое занятие 26.</b> Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	3. <b>Практическое занятие 27.</b> Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 28.</b> Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.7.</b> <b>Техника верхней подачи мяча и нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 29.</b> Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	2. <b>Практическое занятие 30.</b> Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	3. <b>Практическое занятие 31.</b> Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.8.</b> <b>Техника нападающих ударов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Практическое занятие 32.</b> Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары),	2	

	прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 33.</b> Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
	<b>2. Практическое занятие 34.</b> Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку, передача мяча двумя руками сверху над собой, верхняя подача.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>0/20</b>	
<b>Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Совершенствование тактических действий.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 35.</b> Повторение основ техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2 Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

элементов игры в баскетбол. Учебная игра	1. <b>Практическое занятие 36.</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. <b>Практическое занятие 37.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. <b>Практическое занятие 38.</b> Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	2. <b>Практическое занятие 39.</b> Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. <b>Практическое занятие 40.</b> Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 3.4.</b> Индивидуальные действия в нападении и защите	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 41.</b> Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 42.</b> Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	

	Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Групповые действия в нападении и защите.</b> <b>Контрольные нормативы по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 43.</b> Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	ЛР 4, ЛР 9
	2. <b>Практическое занятие 44.</b> Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>0/22</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</b> <b>Совершенствование техники попеременного двушажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 45.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	ЛР 4, ЛР 9,
	2. <b>Практическое занятие 46.</b> Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне. СГ по состоянию здоровья.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08

<b>Совершенствование техники классического хода.</b> <b>Бесшажный ход.</b> <b>Совершенствование техники поворотов различными способами.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. <b>Практическое занятие 47.</b> Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом, бесшажным ходом.	2	
	2. <b>Практическое занятие 48.</b> Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход.	2	
	3. <b>Практическое занятие 49.</b> Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2	
	4. <b>Практическое занятие 50.</b> Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Совершенствование техники конькового хода.</b> <b>Подъемы, спуски, торможения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК08  ЛР 4, ЛР 9,
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 51.</b> Техника полуконькового и конькового хода.	2	
	2. <b>Практическое занятие 52.</b> Совершенствование техники спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	

<b>техники одновременных и попеременных ходов: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.</b>	<b>1. Практическое занятие 53.</b> Совершенствование одновременных и попеременных классических ходов.	2	
	<b>2. Практическое занятие 54.</b> Прохождение дистанции классическим ходом до 5 км.	2	
	<b>3. Практическое занятие 55.</b> Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени. СГ по состоянию здоровья.	2	
	<b>4. Практическое занятие 56.</b> Контрольное прохождение дистанции 5000м. с учетом времени. СГ по состоянию здоровья.	2	
	<b>5. Практическое занятие 57.</b> Совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>114</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности 33.02.01.Фармация..

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **1.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.
4. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.
6. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф. И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. – ( Среднее профессиональное образование).

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: urait.ru
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: urait.ru
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: urait.ru



4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)
5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [HTTPS://E.LANBOOK.COM/BOOK/255971](https://e.lanbook.com/book/255971) .
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: [HTTPS://E.LANBOOK.COM/BOOK/284144](https://e.lanbook.com/book/284144) .
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: [HTTPS://E.LANBOOK.COM/BOOK/295964](https://e.lanbook.com/book/295964) .
8. 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](https://e.lanbook.com/book/156380) .
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: [HTTPS://E.LANBOOK.COM/BOOK/292016](https://e.lanbook.com/book/292016) .

### **1.2.3. Дополнительные источники**

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.
2. Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Межличностные результаты освоения учебного предмета:

обучающийся соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни. Сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности;

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний</b>		
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 специальности; средства профилактики перенапряжения.	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. Тестовый контроль
<b>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений</b>		
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий

<p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>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.</p>	
--	---	--