

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «СМГК»  
№ 179/01-05од от 27.05.2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. Физическая культура**

**социально-гуманитарного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
31.02.03 Лабораторная диагностика**

Сызрань, 2024

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей, реализующих образовательную программу  
31.02.03 Лабораторная диагностика  
Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/В.В.Сарапкина/  
Протокол № 09 от 07.05.2024

Составлена в соответствии с  
Федеральным  
государственным  
образовательным  
стандартом  
среднего профессионального  
образования по  
специальности  
31.02.03 Лабораторная диагностика  
Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_  
Н.А. Куликова

Составитель:  
Студеникин Ю.Е. Преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:  
Внутренняя экспертиза Бессараб Т.В.- методист ГБПОУ «СМГК»  
Техническая экспертиза: Минеева Ю.Ю.- преподаватель ГБПОУ «СМГК»  
Содержательная экспертиза: Иващенко М.П. преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04 июля 2022 года № 525., примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЯ  | 20 |
| 6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ    | 21 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина СГ.03 Безопасность жизнедеятельности является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

### Обязательная часть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК), профессиональные компетенции (далее – ПК) и личностные результаты (далее – ЛР):

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>  |
|------------|--|
| 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  |
| ЛР 1       | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  |
| ЛР 2.1     | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости   |
| ЛР 3       | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих |
| ЛР 4.1     | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.  |
| ЛР 5       | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России   |
| ЛР 6       | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях   |
| ЛР 7       | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности  |
| ЛР 8.1     | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.   |

## **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 | <b>114</b>    |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                             | 8             |
| практические занятия                               | 104           |
| Самостоятельная работа                             | -             |
| Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)     | 2             |

## 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 <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|--|
| 1   | 2  | 3             | 4  |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b> |  | <b>2</b>      | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1   |
| <b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>      | 1,2  |
|   | 1. Здоровье населения России. 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.<br>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. 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. | 2             |  |

|  |                                      |  |           |  |
|--|--------------------------------------|--|-----------|--|
|  |                                      | Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность).<br>Цели и задачи физической культуры |           |  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |                                      |  | <b>20</b> | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1 |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>  | 1,2,3  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>  |  |
|  | 1.                                   | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                            | 4         |  |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Техника длительного бега</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>  | 1,2,3  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>  |  |
|  | 1.                                   | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут  | 4         |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br><b>Техника прыжка в длину с места, с разбега</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>  | 1,2,3  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>  |  |
|  | 1.                                   | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП  | 4         |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br><b>Эстафетный бег 4x100.</b><br><b>Челночный бег</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>  | 1,2,3  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>  |  |
|  | 1.                                   | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега   | 4         |  |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Контрольные нормативы в беге и прыжках</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>  | 1,2,3  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>  |  |
|  | 1.                                   | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость  | 4         |  |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |                                      |  | <b>28</b> | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1 |



|   |                                      |   |          |       |
|---|--------------------------------------|---|----------|-------|
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Стойки и перемещения игрока.</b><br><b>Общая физическая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b> | 1,2,3 |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b> |       |
|   | 1.                                   | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП). | 2        |       |
|   | 2.                                   | Общая физическая и строевая подготовка. Смотр строя   | 2        |       |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>            | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b> | 1,2,3 |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b> |       |
|   | 1.                                   | Выполнение комплекса упражнений по ОФП  | 4        |       |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b> | 2,3   |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b> |       |
|   | 1.                                   | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног       | 4        |       |
| <b>Тема 3.4.</b><br><b>Верхняя прямая подача мяча. ОФП</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b> | 2,3   |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b> |       |
|   | 1.                                   | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног       | 4        |       |
| <b>Тема 3.5.</b><br><b>Тактика игры в защите и нападении</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b> | 2,3   |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b> |       |
|   | 1.                                   | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.   | 4        |       |
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Основы методики судейства</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b> | 2,3   |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b> |       |
|   | 1.                                   | Отработка навыков судейства в волейболе.  | 4        |       |
| <b>Тема 3.7.</b><br><b>Контроль выполнения тестов по волейболу</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b> | 2,3   |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b> |       |
|   | 1.                                   | Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам.         | 4        |       |

|  |                                      |  |  |
|--|--------------------------------------|--|--|
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>   |                                      | <b>24</b>  | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1 |
| <b>Тема 4.1.<br/>Стойка, перемещения, остановки, повороты игрока.<br/>ОФП</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>   |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>   |
|  | 1.                                   | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.  | 4  |
| <b>Тема 4.2.<br/>Передачи мяча.<br/>ОФП</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>   |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>   |
|  | 1.                                   | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4  |
| <b>Тема 4.3.<br/>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.<br/>ОФП</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>   |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>   |
|  | 1.                                   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  | 4  |
| <b>Тема 4.4.<br/>Техника штрафных бросков.<br/>ОФП</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>   |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>   |
|  | 1.                                   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног   | 4  |
| <b>Тема 4.5.<br/>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br/>Игра по правилам</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>4</b>   |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>4</b>   |
|  | 1.                                   | Игра по упрощенным правилам баскетбола   | 4  |

|   |                                      |   |           |  |
|---|--------------------------------------|---|-----------|--|
| <b>Тема 4.6.<br/>Практика судейства в баскетболе</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b>  | 2,3  |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b>  |  |
|   | 1.                                   | Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 2         |  |
|   | 2.                                   | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»   | 2         |  |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>   |                                      |   | <b>22</b> | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1 |
| <b>Тема 5.1.<br/>Строевые приемы</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b>  | 2,3  |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b>  |  |
|   | 1.                                   | Отработка строевых приёмов  | 4         |  |
| <b>Тема 5.2.<br/>Техника акробатических упражнений</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b>  | 2,3  |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b>  |  |
|   | 1.                                   | Отработка техники акробатических упражнений   | 4         |  |
| <b>Тема 5.3.<br/>Упражнения на брусьях (юноши).<br/>Гиревой спорт</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>6</b>  | 1,2,3  |
|   | 1.                                   | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2         |  |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b>  |  |
|   | 1.                                   | Разучивание и выполнение упражнений с гирями  | 4         |  |
| <b>Тема 5.4.<br/>Упражнения на бревне (девушки).<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b>  | 2,3  |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b>  |  |
|   | 1.                                   | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика                    | 4         |  |
| <b>Тема 5.5.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b>  | 2,3  |

|  |                                      |   |           |  |
|--|--------------------------------------|---|-----------|--|
| <b>Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися</b> | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b>  |  |
|  | 1.                                   | Выполнение комплекса ОРУ  | 2         |  |
|  | 2.                                   | Контроль комбинации по акробатике   | 1         |  |
|  | 3.                                   | Контроль комбинации на бревне, брусьях  | 1         |  |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>                     |                                      |   | <b>10</b> | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1 |
| <b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>4</b>  |  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>4</b>  |  |
|  | 1.                                   | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 4         |  |
| <b>Тема 6.2. Поддачи</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>2</b>  |  |
|  | 1.                                   | Отработка подач.  | 2         |  |
| <b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>2</b>  |  |
|  | 1.                                   | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».   | 2         |  |
| <b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>2</b>  |  |
|  | 1.                                   | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону   | 1         |  |
|  | 2.                                   | Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры   | 1         |  |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>             |                                      |   | <b>6</b>  | ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2.1, ЛР 3, ЛР 4.1, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8.1 |
| <b>Тема 7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении выс-</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>6</b>  |  |
|  | 1.                                   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной   | 4         |  |

|   |                             |  |            |  |
|---|-----------------------------|--|------------|--|
| <b>ких профессиональных результатов</b> |                             | 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. |            |  |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b>   |  |
|   | 1.                          | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий  | 1          |  |
|   | 2.                          | Формирование профессионально значимых физических качеств   | 1          |  |
| Дифференцированный зачёт                |                             |  | <b>2</b>   |  |
| <b>Всего</b>                            |                             |  | <b>114</b> |  |

Уровни освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- техническими средствами обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

### **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.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: непосредственный.

### **3.2.3. Основные электронные издания**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-534-02612-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 24.12.2021).

### **3.2.3. Основные Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты (освоенные общие компетенции)  | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля и оценки   |
|---|---|--|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | взаимодействует и работает в коллективе и команде   | - оценка компетентностно-ориентированных заданий;<br>- оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - оценка компетентностно-ориентированных заданий;<br>- оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач |

| Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)  | Методы оценки   |
|--|---|
| <p>Умения:</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>                        | <p>Текущий контроль в форме фронтального и индивидуального опроса, тестирование, оценка результатов выполнения практической работы.</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</p> |
| <p>Знания</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>- основы проектной деятельности;</p> <p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для</p> | <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий, выполнения условий учебных ролевых игр</p> <p>Дифференцированный зачет</p>  |



|  |  |
|--|--|
| данной специальности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |  |
|--|--|

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
к рабочей программе дисциплины

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся

| № п/п | Тема учебного занятия   | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Коды формируемых компетенций   |
|-------|---|--|--|
| 1     | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | учения   | ОК 04., ОК 08., ЛР 1., ЛР 2.1., ЛР 3., ЛР 4.1., ЛР 5., ЛР 6., ЛР 8.1 |
| 2     |   |  |  |

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию |
|-------------------|-------------------------|---|
|                   |                         |   |
|                   |                         |   |
|                   |                         |   |