

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета разработана:

- на основе требований ФГОС среднего общего образования (с изменениями, Приказ Министерства образования и науки РФ № 732 от 12 августа 2022 года);
- на основе требований ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (приказ Министерства просвещения РФ № 527 04.07.2022 года);
- на основе ФОП среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1014 от 23.11.2022 года);
- с учетом примерной рабочей программы «Общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО (Протокол № 14 от 30.11.2022 года).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский медицинский колледж»

Разработчики:

Попов Никита Алексеевич

Мальцев Виктор Владимирович – преподаватель, Искитимский филиал ГАПОУ НСО «Новосибирский медицинский колледж».

Рекомендована Экспертным советом ГАПОУ НСО «Новосибирский медицинский колледж»

Заключение Экспертного совета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 17 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 18 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ОУП.09. Физическая культура»**

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО:

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе 9 классов.

1.2. Цели и планируемые результаты на учебном предмете:

1.2.1. Цели учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения ОУП в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения учебного предмета | | |
|--|--|--|--|
| | Личностные | Метапредметные | Дисциплинарные (предметные) |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные | <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - овладение видами | <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>жизненные планы;</p> <p>готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p> | <p>деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - уметь переносить знания в познавательную и | <p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>практическую области жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах | <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество, быть инициативным; - принимать мотивы и аргументы других людей при | <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. | <p>анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | <p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; <p>делать осознанный выбор,</p> | <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; | <p>и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
|--|--|--|---|

| Код и наименование формируемых компетенций | Знания | Умения |
|--|--|--|
| ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни | -уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. | -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта; -активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере; -положительно развивать основных физических качеств(силы, быстроты, гибкости и ловкости) |
| ПК 4.6. Учувствовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации | -проведение мероприятий по физическому совершенствованию направленные на спортивно-оздоровительную деятельность | -оказание первой доврачебной помощи получившему травму во время занятий на уроках физической культуры; -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем общеобразовательного учебного предмета | 72 |
| в т. ч.: | |
| теория | 6 |
| практические занятия | 64 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессиональное ориентированное), практические занятия , прикладной модуль. | Объем в часах | Формируемые компетенции |
|--|---|---------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 6 | |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала 1.физическая культура, как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. 3. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психопатические заболевания. 4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 5.Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Содержание учебного материала 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и тд.) 2.Особенности организации проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. 3.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|--|-----------|--------------------------------------|
| | <p>4. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>6. Физические качества, средства их совершенствования.</p> | | |
| Профессиональное ориентированное содержание | | 2 | |
| <p>Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально прикладная физическая подготовка.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Зоны риска физического здоровья и профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p> <p>2. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>3. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии; определения видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p> | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2., ПК.4.6. |
| Раздел 2. | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 64 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2., ПК.4.6. |
| Методико-практические занятия | | 6 | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 6 | |
| <p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и</p> | <p>Содержание учебного материала Практические занятия</p> | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------------------------|
| проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК.4.6. |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК.4.6. |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. | Содержание учебного материала Практические занятия 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК.4.6. |
| Основное содержание | | 58 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 58 | |
| Тема 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала Практические занятия Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Поддержание работоспособности. Развитие основных физических качеств. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|--|--|-----------|------------------------|
| Гимнастика (практические занятия) | | 8 | |
| Тема 2.5 Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала Практические занятия 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов; приемов построений и перестроений, передвижение, размыкание и смыкание, поворотов на месте. 2.Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметом; в парах, в группах | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.6 Акробатика | Содержание учебного материала Практические занятия 1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед. Кувырок назад, длинный кувырок, стойка на лопатках, мост. Равновесие ласточка. 2.Совершенствование акробатических элементов. | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Спортивные игры | | 34 | |
| Тема 2.7.1 Футбол | Содержание учебного материала Практические занятия 1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приемов игры. 2.Правила игры и методика судейства 3.Учебная игра | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.7.2 Баскетбол | Содержание учебного материала Практические занятия 1.Техник безопасности на занятиях баскетбол 2.Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты,; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. 3.Освоение совершенствования приемов тактики защиты и нападения. 4.Выполнение технико-тактических приемов в игровой форме. | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------|
| Тема 2.7.3 Волейбол | Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передачи мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, передача мяча за спину двумя руками сверху и снизу. 3. Двусторонняя учебная игра с применением изученных игровых приемов. | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.7.4 Спортивные игры, отражающие национальные региональные этнокультурные особенности | Содержание учебного материала Практические занятия 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. 2. Развитие физических способностей средствами игры. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Легкая атлетика | | 14 | |
| 2.8 Тема Легкая атлетика (практические занятия) | Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Совершенствование техники спринтерского бега (30, 60, 100 метров) 4. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега 5. Совершенствование техники эстафетного бега. По прямой с различной скоростью. 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 2 | |
| Всего: | | 72 | |

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Искитимского филиала ГАПОУ НСО «Новосибирский медицинский колледж»

3.1. Для реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в Искитимском филиале ГАПОУ «Новосибирский медицинский колледж» в наличие имеются спортивный зал, раздевалки. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала: баскетбольные щиты, волейбольные и баскетбольные мячи; две баскетбольные корзины, одна волейбольная сетка, набивной мяч, гимнастические коврики. секундомеры, мячи и ракетки для тенниса, теннисный стол, дорожка резиновая разметочная для прыжков в длину с места, лыжи. скакалки, комплект учебных гранат. Для реализации учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ПОП СПО используется информационное обеспечение реализации программы. Для реализации программы в библиотечном фонде имеются электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021.
2. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022.
3. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М.: Научный консультант, 2018
2. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс].
3. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО/ А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|------------------------------------|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Раздел 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3 | -составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада -выполнение самостоятельной работы |
| 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 | 2.7.1, 2.7.2, 2.7.3, 2.7.4, 2.8 | -защита реферата -составление кроссворда -составление комплекса упражнений -сдача контрольных нормативов -сдача норм комплекса ГТО |
| ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни | Раздел 1 Тема 1.3 | - выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ПК 4.6. Учувствовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации | Раздел 2 Темы 2.1, 2.2., 2.3 | |