

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ ББМК

О.М. Бондаренко

2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Барнаул, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело

Рассмотрено на заседании ЦК
ГиСЭД

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК
протокол № 5 от 22.06.2022

протокол № 10 от 01.06.2022

Председатель ЦК:

Н.А. Казаринова

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

Гофер Анатолий Рафаилович, преподаватель физической культуры

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	22
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	24

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело очно-заочная форма обучения 34.00.00 Сестринское дело

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ.04. Физическая культура. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Формируемые общие компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело:

«5.1. Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей».

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 17. Проявляющий уважение к многообразию многонационального состава населения Алтайского края, готовый учитывать традиции культурного потенциала и интересов всех проживающих на его территории народов

ЛР 18. Стремящийся к трудоустройству в агро-индустриальных и других отраслях экономики Алтайского края, готовый к внедрению инновационных технологий в экономически значимых сферах региона, демонстрирующий профессиональные, предпринимательские качества, направленные на саморазвитие и реализацию личностного потенциала и развитие экономики края

ЛР 19. Обладающий экологической культурой, демонстрирующий бережное отношение к объектам общенационального достояния, в том числе природным комплексам Алтайского края

ЛР 20. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей

ЛР 21. Демонстрирующий самостоятельность в определении и реализации целей и задач профессиональной деятельности и оценивающий ее эффективность, готовый к профессиональной конкуренции

ЛР 22. Гармонично, разносторонне развитый, проявляющий эмпатию

ЛР 23. Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;
самостоятельной работы обучающегося 272 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	56
зачёт (из практических часов)	14
дифференцированный зачёт (из практических часов)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	272
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Теория

Семестр	№ п/п	Тема	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоя- тельной ра- боты	
1	1	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	4	Тестовый контроль
Всего			4	4	

Практика

Семестр	№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма контроля
			аудиторных	самостоя- тельной ра- боты	
1	1	Тема 2.1. Оздоровительный бег	2	12	Текущий контроль
	2	Тема 2.2.Самоконтроль в процессе физического воспитания	2	10	Текущий контроль
	3	Тема 2.3.Ритмическая гимнастика	2	12	Текущий контроль
	4	Тема 2.4.Корригирующая гимнастика	2	12	Текущий контроль
	5	Тема 2.5.Спортивные игры	2	12	Текущий контроль
	6	Тема 2.6. Зачёт	2		Рубежный контроль

2	1	Тема 3.1.Способы лыжных ходов	2	10	Текущий контроль
	2	Тема 3.2.Способы лыжных ходов	2	12	Текущий контроль
	3	Тема 4.1.Корригирующая гимнастика	2	8	Текущий контроль
	4	Тема 4.2.Повышение уровня общей физической подготовки	2	12	Текущий контроль
	5	Тема 4.3. Зачёт	2		Рубежный контроль
3	1	Тема 5.1.Основы методики развития силовых способностей	2	8	Текущий контроль
	2	Тема 5.2.Основы методики развития гибкости	2	8	Текущий контроль
	3	Тема 5.3.Нетрадиционные виды гимнастики	2	8	Текущий контроль
	4	Тема 5.4. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	2	12	Текущий контроль
	5	Тема 5.5. Зачёт	2		Рубежный контроль
4	1	Тема 5.6. Основы методики рационального дыхания	2	4	Текущий контроль
	2	Тема 5.7. Оздоровительные виды гимнастики	2	8	Текущий контроль
	3	Тема 5.8. Волейбол. Передачи, подачи мяча	2	12	Текущий контроль
	4	Тема 5.9. Зачёт	2		Рубежный контроль
5	1	Тема 5.10. Оздоровительные виды гимнастики	2	8	Текущий контроль
	2	Тема 5.11. Производственная гимнастика	2	8	Текущий контроль
	3	Тема 5.12.	2	8	Текущий контроль

		Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями			
	4	Тема 5.13.Зачёт	2		Рубежный контроль
6	1	Тема 6.1. Гигиеническая гимнастика	2	8	Текущий контроль
	2	Тема 6.2. Индивидуальная программа двигательной активности	2	8	Текущий контроль
	3	Тема 6.3. Дневник самоконтроля	2	12	Текущий контроль
	4	Тема 6.4. Зачёт	2		Рубежный контроль
7	1	Тема 6.5. Методика самоконтроля	2	8	Текущий контроль
	2	Тема 6.6. Профессиограмма	2	8	Текущий контроль
	3	Тема 6.7. Профилактика профессиональных заболеваний	2	12	Текущий контроль
	4	Тема 6.8. Зачёт	2		Рубежный контроль
8	1	Тема 6.9. Активный отдых	2	8	Текущий контроль
	2	Тема 6.10. Самостоятельные занятия	2	8	Текущий контроль
	3	Тема 6.11. Спортивные игры	2	12	Текущий контроль
	4	Тема 6.12 Дифференцированный зачёт	2		Итоговой контроль.
Всего			74	268	

2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Введение		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	4
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.	
	Самостоятельная работа обучающихся Социальное значение физической культуры.	4
Раздел 2. Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 2.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	
	Практическое занятие	2
	Бег на средние дистанции	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег.	10
Тема 2.2. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала	
	Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительный бег	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег.	12
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	

Самоконтроль в процессе физического воспитания	Дневник самоконтроля. Методы самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Самоконтроль в процессе физического воспитания	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля.	8
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Задачи ритмической гимнастики. Методика проведения ритмической гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Ритмическая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики.	8
Тема 2.5. Корригирующая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Общие задачи корригирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корригирующая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития физических качеств.	8
Тема 2.6. Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Ведение баскетбольного мяча по площадке. Передачи баскетбольного мяча. Эстафеты с элементами игры. Виды подач волейбольного мяча. Передачи волейбольного мяча.	
	Практическое занятие	2

	Спортивные игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к зачёту.	8 4
	Содержание учебного материала	2
	Волейбол. Баскетбол. Практическое занятие Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 2.7. Зачёт		
Раздел 3. Роль лыжной подготовке в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 3.1. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырёхшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах.	10
Тема 3.2. Способы лыжных ходов	Содержание учебного материала	
	Техника одновременного безшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	
	Практическое занятие	2
	Способы лыжных ходов	
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительная ходьба на лыжах.	12
Раздел 4. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	

Корректирующая гимнастика	Общие задачи корректирующей гимнастики. Специальные и общеразвивающие упражнения.	
	Практическое занятие	2
	Корректирующая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития физических качеств.	8
Тема 4.2. Повышение уровня общей физической подготовки	Содержание учебного материала	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Повышение уровня общей физической подготовки	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития физических качеств. Подготовка к зачёту.	8 4
Тема 4.3. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Контрольные нормативы по физической подготовке. Тестирование.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 5. Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни.		
Тема 5.1. Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала	
	Методика развития силовых способностей. Комплекс упражнений для развития силы.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития силовых способностей	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития физических качеств.	8

Тема 5.2. Основы методики развития гибкости	Содержание учебного материала	
	Методика развития гибкости. Комплекс упражнений для развития гибкости.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики развития гибкости	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс физических упражнений для развития физических качеств.	8
Тема 5.3. Нетрадиционные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика. Спортивная аэробика.	
	Практическое занятие	2
	Нетрадиционные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс ритмической гимнастики.	8
Тема 5.4. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	
	Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя учебная игра.	
	Практическое занятие	2
	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к зачёту.	8 4
Тема 5.5.	Содержание учебного материала	

Зачёт	Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 5.6. Основы методики рационального дыхания	Содержание учебного материала	
	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Школа дыхания «Хатхайоги».	
	Практическое занятие	2
	Основы методики рационального дыхания	
	Самостоятельная работа обучающихся Рациональное дыхание	4
Тема 5.7. Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Симметричная гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Ритмическая гимнастика.	8
Тема 5.8. Волейбол. Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Техника прямой верхней подачи мяча. Техника прямой нижней подачи мяча. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие	2

	Волейбол. Передачи, подачи мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к зачёту.	8 4
Тема 5.9. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Тестовые задания по теме. Учебно-тренировочная игра.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 5.10. Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	
	Ритмическая гимнастика. Аэробная гимнастика. Стретчинг-гимнастика.	
	Практическое занятие	2
	Оздоровительные виды гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся Ритмическая гимнастика.	8
Тема 5.11. Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи. Виды производственной гимнастики.	
	Практическое занятие	2
	Производственная гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Производственная гимнастика.	8
Тема 5.12.	Содержание учебного материала	

Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Методика восстанавливающих процедур.	
	Практическое занятие	2
	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	
	Самостоятельная работа обучающихся Восстановление организма после занятий физическими упражнениями. Подготовка к зачёту.	4 4
Тема 5.13. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Итоговое тестирование. Тесты для определения физической подготовленности.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Раздел 6. Основы здорового образа жизни		
Тема 6.1. Гигиеническая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Утренняя гимнастика. Вводная гимнастика. Производственная гимнастика с учётом направления будущей профессиональной деятельности.	
	Практическое занятие	2
	Гигиеническая гимнастика	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика.	8
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	

Индивидуальная программа двигательной активности	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности. Комплекс физических упражнений.	
	Практическое занятие	2
	Индивидуальная программа двигательной активности	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика.	8
Тема 6.3. Дневник самоконтроля	Содержание учебного материала	
	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Дневник самоконтроля	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика. Подготовка к зачёту.	8 4
Тема 6.4. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Тестовый контроль. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Контрольные нормативы. Тестирование.	
Тема 6.5. Методика самоконтроля	Содержание учебного материала	
	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Различные методики самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Методика самоконтроля	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля.	8

Тема 6.6. Профессиограмма	Содержание учебного материала	
	Профессионально прикладная физическая подготовка. Профессиограмма специалиста.	
	Практическое занятие	2
	Профессиограмма	
	Самостоятельная работа обучающихся Дневник самоконтроля.	8
Тема 6.7. Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	
	Средства и методы физического воспитания. Комплексы физических упражнений.	
	Практическое занятие	2
	Профилактика профессиональных заболеваний	
	Самостоятельная работа обучающихся Производственная гимнастика. Подготовка к зачёту.	8 4
Тема 6.8. Зачёт	Содержание учебного материала	
	Комплексы физических упражнений. Личный дневник самоконтроля.	
	Практическое занятие	2
	Дневник самоконтроля.	
Тема 6.9. Активный отдых	Содержание учебного материала	
	Цели и задачи активного отдыха. Средства и методы активного отдыха.	
	Практическое занятие	2
	Активный отдых	
	Самостоятельная работа обучающихся Производственная гимнастика.	8

Тема 6.10. Самостоятельные занятия	Содержание учебного материала	
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Практическое занятие	2
	Самостоятельные занятия	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика.	8
Тема 6.11. Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Элементы спортивных игр. Эстафеты.	
	Практическое занятие	2
	Спортивные игры	
	Самостоятельная работа обучающихся Элементы спортивных игр. Подготовка к дифференцированному зачёту.	8 4
Тема 6.12. Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	
	Лёгкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры. Лыжная подготовка.	
	Практическое занятие	2
	Дифференцированный зачёт	
	Всего:	348

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с беговыми дорожками, тренажёрный зал, стрелковый тир, лыжную базу.

№	Название оборудования
1.	Мебель и стационарное оборудование
	1. Сейф для хранения спортивного инвентаря
	2. Шкаф для хранения методических материалов
	3. Стол для преподавателя
	4. Стулья
2.	Спортивный инвентарь по видам спорта
	<i>Лёгкая атлетика</i>
	1. Гранаты
	2. Штанга
	3. Стартовые флажки
	4. Секундомер
	5. Футболки
	6. Ла шорты
	7. Нагрудные номера
	8. Шиповки
	<i>Гимнастический инвентарь</i>
	1. Гимнастическая скамейка
	2. Стенка гимнастическая
	3. Маты гимнастические
	4. Скакалки
	5. Перекладина навесная
	6. Гантели гимнастические
	<i>Инвентарь для спортивных игр</i>
	1. Мячи волейбольные
	2. Мячи баскетбольные
	3. Мячи футбольные
	4. Щиты баскетбольные с кольцами
	5. Волейбольная сетка
	6. Насос
	7. Столы для настольного тенниса
	8. Комплекты для настольного тенниса
	<i>Лыжный инвентарь</i>
	1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками
	<i>Туристический инвентарь</i>

	1. Рюкзак
	2. Спальный мешок
	3. Палатка
3.	Технические средства обучения: 1. Магнитофон 2. Микрофон

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь: УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2017. – 158 с.
2. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. – Текст: электронный. - ISBN 978-5-9704-5517-3 – URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>
3. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие для студентов и школьников специальных медицинских групп / А. А. Суриков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары : ЧГПУ, 2016. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз..
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/cgi_bin/mb4, <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал / учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2015-2020гг

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, двусторонней игры в волейбол, баскетбол, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 1,2,3,4,5,6,7 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация).

Результаты (освоенные знания и умения)	Формы и методы контроля и оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, заполнения карты здоровья, наблюдений. Анализа разработанных комплексов оздоровительных видов гимнастики, производственной гимнастики. Двусторонней игры в волейбол, баскетбол. Зачёт, дифференцированный зачёт.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнение студентами индивидуальных заданий. Зачёт, дифференцированный зачёт. оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса. Зачёт, дифференцированный зачёт