

**Приложение 2.18**  
к ОПОП-П по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа дисциплины  
**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	
<b>1.Общая характеристика</b> .....	
1.1.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ.....	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	
<b>2.Структура и содержание СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> .....	
2.1.Трудоемкость освоения дисциплины.....	
2.2.Содержание дисциплины.....	
<b>3.Условия реализации СГ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> .....	
3.1.Материально- техническое обеспечение.....	
3.2.Учебно-методическое обеспечение.....	
<b>4.Контроль и оценка результатов освоения СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

#### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» 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.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально- гуманитарного цикла образовательной программы.

#### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п.4.3 ОПОП-П)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 4</b>	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Основы проектной деятельности
<b>ОК 8</b>	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.
<b>ПК 3.2</b>	Пропагандировать здоровый образ жизни.	Владеть программами здорового образа жизни в том числе программами направленными на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подго- товки
Учебные занятия	-	100
Теоретические занятия	8	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированно-го зачета		2
Всего	<b>8</b>	<b>102</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		8/0	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Теоретическое занятие 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	2	
	Теоретическое занятие 2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	2	
	Теоретическое занятие 3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	2	
	Теоретическое занятие 4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	2	
7 апреля – Всемирный день здоровья Цель: привлечение внимания к проблемам здравоохранения и необходимости профилактики заболеваний, а также соблюдение здорового образа жизни.			
Раздел 2. Легкая атлетика		0/26	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м эстафеты 4*400).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	

	<b>Практическое занятие 1.</b> Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Эстафетный бег 4x100м.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Прыжки в длину с места и с разбега	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Основы техники прыжка в длину с места.	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Тренировочный бег 400 м, 800 м.	2	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2

Спортивная ходьба	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров»).		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.).	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Спортивная ходьба 1000м.	2	
	<b>27 сентября – Международный день туризма</b> <b>Цель: Формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся	-	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
<b>Тема 2.6.</b> Выполнение контрольных нормативов	<b>Практическое занятие №12.</b> Бег на длинные дистанции.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Бег 1500м. с учетом времени.	2	

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		0/24	
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая).	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Выполнение перемещений по площадке. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подачи мяча	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	



	Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Верхняя прямая подача мяча	2	
<b>Тема 3.5.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Обучение технике нападающего удара. Обучение технике постановки блока.	2	
<b>Тема 3.6.</b> Блокирование.	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 20.</b> Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	<b>Практическое занятие 21</b> Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2

Совершенствование техники постановки блока	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке).		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Совершенствование техники постановки блока.	2	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 3.8.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Основы методики судейства		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
<b>Тема 3.9.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Контроль выполнения нормативов по волейболу	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>0/22</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника без-	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2

опасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	2	
<b>Тема 4.2.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Овладение техникой перемещения по площадке.	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Техника ведения мяча. <b>Практическое занятие 29.</b> Техника выполнения штрафных бросков.	2 2	
<b>Тема 4.3</b> Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Совершенствование элементов игры в баскетбол.	2	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 4.4.</b> Техника игры в защите и нападении	<b>Содержание</b> Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2

	специальной выносливости.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Техника игры в защите и нападении	2	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Техника игры в защите и нападении	2	
<b>Тема 4.5.</b> Индивидуальные действия в нападении и защите	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Учебно-тренировочная игра.	2	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Игра по упрощённым правилам в баскетбол	2	
<b>Тема 4.7.</b> Контрольные нормативы по баскетболу	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		0/14	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 2 км.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Повороты на месте и в движении <b>Практическое занятие 40.</b> Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2 2	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2

Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона Прохождение дистанции 3 км.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Техника полуконькового и конькового хода.	2	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2	
<b>Тема 5.4.</b> Контрольное прохождение дистанции 3000м.	<b>Содержание</b>	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Контрольное прохождение дистанции 3000м. 5000м с учетом времени.	2	
<b>Раздел 6.Гимнастика.</b>		0/14	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
<b>Тема 6.1.</b> Упражнение в паре с партнером.	<b>Содержание</b>	4	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 44-45.</b> Упражнение в паре с партнером.	4	
<b>Тема 6.2.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Содержание</b>	4	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 46-47.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
<b>Тема 6.3.</b> Упражнения на гимнастических ковриках	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<b>Практическое занятие 48-50.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.	6	
<b>Практическое занятие 51</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего</b>		<b>110</b>	

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

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

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

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

##### **3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2019. – 304 с. – ISBN 978-5-7695-8578-4. - Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html> (дата обращения: 30.04.2024). - Режим доступа: по подписке.



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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: 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	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. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.
Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 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 организма	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий  Итоговый контроль— дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения теоретического материала и контроль усвоения практических умений.

<p>ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.</p>	<p>Владеть программами здорового образа жизни в том числе программами направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p>
---	---	---