

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 04.09.2026 14:24:19
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 4.
ОП СПО/ППСС специальность
34.02.01 Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
*в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

для специальности
34.02.01 Сестринское дело
(3 курс)

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*
Форма обучения: *очно-заочная (на базе 11 классов)*
Год начала подготовки по УП: 2026
Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 527 от 04.07.2022*

СОДЕРЖАНИЕ

¹ Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью основной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП – СПО - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО для специальности 34.02.01 Сестринское дело (4 июля 2022 г. № 527) *очно-заочная форма обучения*.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО - ППССЗ:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, реализуется на 1-3 курсе.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У₁ использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

знать:

З₁ основ здорового образа жизни;

З₂ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₃ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З₅ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

-общие:

ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК₀₆ Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное

поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

-профессиональные:

ПК_{3.2}. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК_{4.6}. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на базовом уровне обучающимися должны быть реализованы

1.3.3.В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР₁ Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР₄ Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР₉ 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.

ЛР₁₁ Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
-лекции	4
-практические занятия	6
-лабораторные занятия	-
-самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
Промежуточная аттестация (V семестр) - зачёт	
Промежуточная аттестация (VI семестр) – зачёт с оценкой	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции, личностные результаты
	<i>V семестр</i>	<i>14 ч.</i>	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Техника бега по пересеченной местности.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	ОК 04, ПК 3.2. ЛР 11, ЛР 04
Тема 1.2. Техника бега по пересеченной местности.	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 1 Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	ОК 06, ПК 3.2 ЛР 01
Тема 1.3. Техника эстафетного бега.	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 2 Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	ОК 08, ПК 4.6 ЛР 09,
Тема 1.4. Техника спортивной ходьбы.	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 3 Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	ОК 04, ПК 3.2. ЛР 11, ЛР 04
Тема 1.5. Техника выполнения	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 4	2	ОК 06, ПК 3.2 ЛР 01

прыжка с разбега и с места.	прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление		
Тема 1.6. Техника метания гранаты.	Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 5 Метание гранаты в цель и на дальность	2	ОК 08, ПК.4.6 ЛР 09,
Тема 1.7. Общая физическая подготовка.	Практическое занятие № 6 Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	ОК 04, ПК 3.2. ЛР 11, ЛР 04
	<i>Итого за V семестр:</i>	14 ч.	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	4 ч.	
	<i>в том числе:</i>		
	<i>лекции:</i>	2 ч.	
	<i>практические занятия:</i>	2 ч.	
	<i>лабораторные работы:</i>	-	
	<i>самостоятельная работа:</i>	10 ч.	
	<i>VI семестр</i>	22 ч.	
Раздел 2 Спортивные игры		6	
Тема 2.1. Волейбол. Техника владения мячом.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Практические занятия № 7 Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	ОК 06, ПК 3.2 ЛР 01
Тема 2.2. Волейбол. Техника нападающих ударов, блокирование ударов.	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 8 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	ОК 08, ПК.4.6 ЛР 09,
Тема 2.3. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 9	2	ОК 04, ПК 3.2. ЛР 11, ЛР 04

Техника нападения и защиты.	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.		
Раздел 3. Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1. Общие принципы техники катания на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности.</i> 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	ОК 06, ПК 3.2 ЛР 01
Тема 3.2. Техника передвижения различными ходами на лыжах	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 10 Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 08, ПК.4.6 ЛР 09,
Тема 3.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 11 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	ОК 04, ПК 3.2. ЛР 11, ЛР 04
Тема 3.4. Техника преодоления подъемов, спусков	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 12 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 06, ПК 3.2 ЛР 01

Тема 3.5. Техника преодоления подъемов, спусков	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 13 Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	ОК 08, ПК.4.6 ЛР 09,
Тема 3.6. Техника поворотов на лыжах.	Самостоятельная работа обучающихся Практические занятия № 14 Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	ОК 04, ПК 3.2. ЛР 11, ЛР 04
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 4.1. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> Самостоятельная работа обучающихся Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	ОК 06, ПК 3.2 ЛР 01
Тема 4.2 Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Промежуточная аттестация	Практическое занятие № 16 Опорные прыжки через коня и козла. Зачет с оценкой	2	ОК 04, ПК 3.2. ЛР 11, ЛР 04 ОК 06, ПК 3.2 ЛР 01 ОК 08, ПК.4.6 ЛР 09,
	<i>Итого за VI семестр:</i>	22 ч.	
	<i>Аудиторная нагрузка:</i>	6 ч.	
	<i>в том числе:</i>		
	<i>лекции:</i>	2 ч.	
	<i>практические занятия:</i>	4 ч.	
	<i>лабораторные работы:</i>	-	

	<i>самостоятельная работа:</i>	<i>16 ч.</i>	
	Промежуточная аттестация: VI семестр зачет с оценкой		
	Всего часов	<i>36 ч.</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале № 2

Оборудование спортивного зала:

I. Специализированная мебель и системы хранения	
Основное оборудование	
Шкаф	Материал фасада – ДСП (3 секции)
Шкаф гардеробный	Материал фасада – ДСП (2 секции)
Тумбочка на колесах,	Материал фасад – ДСП (3 ящика)
Стулья (3 штуки)	
Вешалка	Вид вешалки - стойка Способ установки - напольная Количество крючков для одежды - 6 шт Материал - ЛМДФ, сталь, массив дерева Цвет - черный/средне-коричневый
Дополнительное оборудование	
- гантели 2 шт; - игра «Дартс» 1 шт; - козел гимнаст 1шт; - лыжи 60 пар; - маты гимнастические 8 шт; - брусья гимнастические 1 шт; - гиря до 16 кг 2 шт; - гиря до 32 кг 1 шт; - волейбольная сетка 1 шт; - гимнастические перекладины 2 шт; - мячи волейбольные 10 шт; - ракетки и мячи для настольного тенниса 10 комплектов; - скамейки гимнастические 8 шт; - шведская стенка 4 пролета; - стол для настольного тенниса 1 шт;	Спортивный инвентарь для занятий физической культурой
II. Технические средства	
Основное оборудование- нет	
Компьютер с лицензионным программным обеспечением	Компьютер в сборе (монитор, клавиатура, мышь)
Дополнительное оборудование	
Огнетушитель	Углекислотный/порошковый, металл
III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия	
Основное оборудование	
Учебно-методический комплекс: -РП, ФОС, КТП, МУПР, комплекты проверочных/диагностических работ	Бумага А4, скоросшиватель, стр. 35, иллюстрации цветные
Стенды: -уголок ТБ	Размер: 600х600мм Кол-во карманов: А4 плоский – 10 шт. Материалы: основа - пластик ПВХ, фон - цветная виниловая плёнка, карманы - прозрачный ударопрочный пластик Метод крепления карманов: двухсторонний скотч повышенной адгезии

	Метод крепления стенда к стене: жесткий крепёж (саморезы) или двухсторонний скотч
--	---

Спортивный зал № 2 для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также читальный зал, помещение для самостоятельной работы с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

– Системное и прикладное ПО

№ п/п	Наименование	№ лицензии
1.	Windows 7 Professional Russian Academic Edition	Лицензия №60498129 от 13.06.2012
2.	Office Professional Plus 2007 Russian Academic Edition	Лицензия №41850040 от 06.03.2007 Лицензия №43509317 от 19.02.2008 Лицензия №45550108 от 08.06.2009
3.	Office Professional Plus 2010 Russian Academic Edition	Лицензия №47077263 от 24.06.2010
4.	Антивирусная защита на 200 рабочих станций сроком на 12 месяцев Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензия №151911573 от 11.11.2024
5.	Компас-3D v21, учебная лицензия, лицензия для преподавателя с библиотеками и приложениями	Индивидуальное дополнительное соглашение с конечным пользователем № КАД-22-1149, 2022 год
6.	APM WinMachine 2010 (версия 10.1)	Лицензионное соглашение №14000 от 18.04.2012
7.	Программный межсетевой экран «Интернет Контроль Сервер», Стандарт на 100 пользователей	Сублицензионный договор №УТ0037968 06.03.2024

Программное обеспечение по GNU General Public License (свободно распространяемое)

№ п/п	Перечень
1.	7-zip
2.	STDU Viewer
3.	Acrobar Reader
4.	Mozilla Firefox
5.	Google Chrome
6.	Яндекс Браузер
7.	Moodle
8.	Notepad++
9.	PascalABC

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 04.12.2025). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> (дата обращения: 04.12.2025).

04.12.2025). — Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительные источники:

3. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2025. — 96 с. — ISBN 978-5-466-08700-0. — URL: <https://book.ru/book/957523> (дата обращения: 04.12.2025). — Текст : электронный.

4. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>

3.2.4 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

5.ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: .ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>.

6.ЭБС Лань – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

7.Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>.

8. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

9.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, решения ситуационных задач и т.п.

Промежуточная аттестация в форме зачёта с оценкой в VI семестре.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК₀₄ Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ЛР₄ Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР₁₁ Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры З₅ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности З₂ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; У₁ использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; У₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПК.3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни.	- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членам личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членами команды; - демонстрация навыков эффективного общения; - проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины - зачёт с оценкой;
ОК₀₆ Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ЛР₁ Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. З₃ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии; -проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе; -свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - - проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний,	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико- практических и учебно- тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;

заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПК.3.2 проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	формированию здорового образа жизни	-индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. - тестирование; - зачёт с оценкой;
ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР₉ 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. З₁ основ здорового образа жизни; З₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ПК.4.6Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.	- приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни; - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья; -выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; -демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; - оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; -оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): -выполнение нормативов общей физической подготовки; - зачёт с оценкой;

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: *лекции, беседы.*

5.2 Активные и интерактивные: *подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.*