

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 19.06.2024 17:04:44  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.22  
ОП СПО/ППССЗ специальность  
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*в том числе адаптированная для обучения инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья*

**для специальности**  
**34.02.01 Сестринское дело**  
*(2 курс)*

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*

Программа подготовки: *базовая*

Форма обучения: *очная*

Год начала подготовки по УП: *2024*

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 527 от 04.07.2022*

Программу составил(и):  
*преподаватель высшей квалификационной категории, Апасов Ю.Н.*

---

<sup>1</sup> 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.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) 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 по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527.

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочей по профессии:

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО/ППССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, реализуется на 2 курсе.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

**У<sub>1</sub>** использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**У<sub>2</sub>** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**У<sub>3</sub>** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**У<sub>4</sub>** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**У<sub>5</sub>** проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У<sub>6</sub>** 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:**

**З<sub>1</sub>** основ здорового образа жизни;

**З<sub>2</sub>** роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З<sub>3</sub>** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

**З<sub>4</sub>** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**З<sub>5</sub>** 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:**

**ОК 04** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

**ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

**ОК 08** 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):

**ЛР 01** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР 04** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР 09** 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 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
в том числе:	
-лекции/уроки	<b>4</b>
-практические занятия	<b>46</b>
-лабораторные работы	<b>0</b>
- курсовые работы (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачёт)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2/0</b>	
Тема 1.1. Основы физической культуры	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2.Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p>	2	2 ОК <sub>06</sub> , ЛР <sub>01</sub>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12/0</b>	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Практические занятия № 1</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Разучивание, отработка техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.</p>	2	2 ОК <sub>08</sub> , ЛР <sub>09</sub>

	Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование		
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия № 2</b> Техника бега на короткие дистанции. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование	2	
Тема 2.3. Техника низкого старта	<b>Практическое занятие № 3</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия № 4</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.	<b>Практические занятия № 5</b> Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
Тема 2.6. Общая физическая подготовка.	<b>Практические занятия № 6</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6/0</b>	
Тема 3.1. Упражнения для развития основных мышечных групп.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> <b>Практическое занятие № 7</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	2 ОК <sub>08</sub> , ЛР <sub>09</sub>

Тема 3.2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	<b>Практическое занятие № 8</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
Тема 3.3 Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	<b>Практическое занятие № 9</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>2/10</b>	
Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности.</i> <b>Содержание учебного материала:</b> 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигатель-	2	2 ОК <sub>08</sub> , ЛР <sub>09</sub>
Тема 4.2. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 10</b> 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	
Тема 4.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 11</b> 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	2 ОК <sub>08</sub> , ЛР <sub>09</sub>
Тема 4.4. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 12</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
Тема 4.5. Техника преодоления	<b>Практические занятия № 13</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой»,	2	



подъемов, спусков	«ёлочкой» и лесенкой.		
Тема 4.6. Техника поворотов на лыжах.	<b>Практические занятия № 14</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>		<b>22/0</b>	
Тема 5.1. Баскетбол. Техника перемещения по площадке.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> <b>Практические занятия № 15</b> Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	<b>2</b>	2 ОК <sub>04</sub> , ЛР <sub>04</sub> ЛР <sub>11</sub>
Тема 5.2. Баскетбол. Техника перемещения по площадке.	<b>Практические занятия № 16</b> Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	<b>2</b>	
Тема 5.3. Баскетбол. Техника нападения.	<b>Практические занятия № 17</b> Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	<b>2</b>	
Тема 5.4. Баскетбол. Техника нападения.	<b>Практические занятия № 18</b> Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	<b>2</b>	
Тема 5.5. Баскетбол. Техника нападения.	<b>Практические занятия № 19</b> Совершенствование техники передвижений, владения мячом Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	<b>2</b>	
Тема 5.6. Баскетбол. Техника защиты.	<b>Практические занятия № 20</b> Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	<b>2</b>	2 ОК <sub>04</sub> , ЛР <sub>04</sub> ЛР <sub>11</sub>

Тема 5.7. Баскетбол. Техника защиты.	<b>Практические занятия № 21</b> Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	<b>2</b>	
Тема 5.8. Баскетбол. Техника нападения и защиты.	<b>Практические занятия № 22</b> Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	<b>2</b>	
Тема 5.9. Баскетбол. Техника нападения и защиты.	<b>Практические занятия № 23</b> Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	<b>2</b>	
Тема 5.10. Баскетбол. Техника нападения и защиты.	<b>Практические занятия № 24</b> Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	<b>2</b>	
Тема 5.11. Промежуточная аттестация	Зачёт	<b>2</b>	ОК 04, ЛР 04 ЛР 11 ОК 08, ЛР 09 ОК 06, ЛР 01
<b>Всего с преподавателем:</b>			<b>54(4/48/2)</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. -ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

**3.1.1.** При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями:

Спортивный комплекс: спортивный зал, 2001 аудитория

- гантели;
- игра «Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гири до 16 кг;
- гири до 32 кг;
- комплект лыж 75мм 195см;
- маты гимнастические;
- брусья гимнастические;
- волейбольная сетка;
- гимнастические перекладины;
- мячи волейбольные;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- стол для настольного тенниса
- пулеулавливающая стена;
- линия мишеней (на подвижной раме с механизмом перемещения);
- оборудованная линия огня (стойки для стрельбы);
- документация по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы и т. п., а также книги и журналы по стрельбе;
- стулья и стол для обслуживания оружия;
- оптический прибор для наблюдения за результатами стрельбы;
- сейф для хранения оружия;
- макеты огнестрельного оружия (в сейфе);
- винтовки пневматические (в сейфе);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- мишени бумажные (различные);
- спортивный мат;
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»

#### **Технические средства обучения:**

- персональные компьютеры для студентов;
- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации;
- машины офисные и оборудование.

#### **Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:**

- права на программы для ЭВМ Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite Антивирус;

- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Server Security Suite Антивирус;
- лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D, для преподавателя. Проектирование и конструирование в машиностроении;
- неисключительные права KasperskySecurity для бизнеса - Стандартный Russian;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 7 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Starter 7 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Office Standart 2010 Russian OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL;
- Mozilla Firefox;
- 7-zip;
- портал MOODLE (do.samgups.ru, mindload.ru);
- Nvda;
- WinDjView;
- GIMP;
- K-Lite Codec Pack Full;
- Redmine.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

**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 печатные издания:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;

2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

#### **3.2.2. Основные электронные издания:**

3. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

10. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

11. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва: КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

12. ЭБС ВООК.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>;

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

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

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

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

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.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>ОК<sub>04</sub></b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ЛР<sub>4</sub></b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p><b>ЛР<sub>11</sub></b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p><b>З<sub>5</sub></b> правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><b>З<sub>2</sub></b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>У<sub>1</sub></b> использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>У<sub>4</sub></b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>- положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</p> <p>- передача информации, идей и опыта членам команды;</p> <p>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</p> <p>- формирование понимания членами личной и коллективной ответственности;</p> <p>- регулярное представление обратной связи членами команды;</p> <p>- демонстрация навыков эффективного общения;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p style="text-align: center;">-зачёт</p>
<p><b>ОК<sub>06</sub></b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии;</p> <p>-проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе;</p> <p>-свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>-экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-</p>

<p><b>ЛР<sub>1</sub></b> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p><b>З<sub>3</sub></b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>У<sub>6</sub></b> 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).</p>	<p>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p>	<p>практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</p> <p>-индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>- тестирование;</p> <p>-зачёт</p>
<p><b>ОК<sub>08</sub></b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>ЛР<sub>9</sub></b> 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. <b>З<sub>1</sub></b> основ здорового образа жизни;</p> <p><b>З<sub>4</sub></b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>У<sub>2</sub></b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>У<sub>3</sub></b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>У<sub>5</sub></b> проводить самоконтроль</p>	<p>- приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья;</p> <p>-выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>-оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>-оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</p> <p>-выполнение нормативов общей физической подготовки;</p> <p>-зачёт</p>



при занятиях физическими упражнениями;		
--	--	--

## **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.*