Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Саткинский медицинский колледж»

Утверждаю:
Приказ № 167
Директор ГБПОУ
«Саткинский медицинский колледж»
_____О.С. Галлямова
«16» июня 2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**СГ.04 Физическая культура**

Специальность: **34.02.01 Сестринское дело**

Форма обучения: **Очно-заочная**

г. Сатка

2023-2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022г. № 527.

Организация-разработчик ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Разработчик: **Хизбулина П.В.** – преподаватель первой квалификационной категории.

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии обязательных общеобразовательных, социально-гуманитарных и общих профессиональных дисциплин.

Протокол № 11 от «16» июня 2023г.

Председатель ЦМК: _____ Р.Ф. Дмитренко

Утверждена:

Зам. директора по УР _____ А.Н. Гильмиярова

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж» УЧЕБНАЯ ЧАСТЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**Error! Bookmark not defined.**

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины ..... 5

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины ..... 15

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины ..... 17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социальногуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 | − использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;<br>− 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). | - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **108** |
| **в т. ч.** | |
| **Основное содержание** | **2** |
| | |
| практические занятия | 2 |
| | |
| Самостоятельная работа | 106 |
| **Промежуточная аттестация (Зачет)** | **2** |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1**<br>**Легкая атлетика** | | **6** | |
| **Основное содержание** | | | |
| **Тема 1.1**Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | **Содержание учебного материала** | **6** | |
| | 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции<br>2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>3.Эстафетный бег.<br>4.Техника спортивной ходьбы.<br>5.Прыжки в длину.<br>6.Метание гранаты. | | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **6** | |
| | **Занятие № 1,2**<br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Разучивание, отработка, 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. | **4** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие№ 3**<br>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 | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | низкого старта. Пробегание по дистанции. | | |
| **Раздел 2. Атлетическая гимнастика** | | **6** | |
| **Тема 2.1Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1.Упражнения для развития основных мышечных групп.<br>2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | | |
| | **Самостоятельная работа** | **6** | |
| | **Занятие № 4**<br>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.<br>Упражнения на тренажерах. | **2** | |
| | **Занятие № 5**<br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей<br>Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.<br>Упражнения на тренажерах. | **2** | |
| | **Занятие № 6**<br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. | **2** | |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | | **8** | |
| **Тема 3.1.**<br>Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **8** | |
| | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков | **-** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Самостоятельная работа** | **8** | |
| | **Занятие № 7, 8, 9**<br>Техника нападения.<br>Совершенствование техники передвижений, владения мячом. | **6** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.<br>Обучение технике штрафных бросков в корзину. | | |
| | **Занятие № 10**<br>Техника защиты.<br>Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. | **2** | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | | **2** | |
| **Тема 4.1.** Общие принципы техники катания на лыжах | **Содержание учебного материала** | **2** | |
| | 1.Переноска и надевание лыж.<br>2.Повороты на лыжах.<br>3.Передвижение различными ходами на лыжах.<br>4.Преодоление подъемов, спусков | - | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **2** | |
| | **Занятие № 11**<br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом. | **2** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 12**<br>Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. | **2** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 13, 14, 15**<br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. | **6** | |
| | **Занятие № 16**<br>Спуски по прямой, поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. | **2** | |
| **Раздел 5. Спортивные игры** | | **8** | |
| **Тема 5.1** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **4** | |
| | 1.Перемещения по площадке. | | ОК 04, ОК 06, ОК 08, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | | ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **4** | |
| | **Занятие № 17**<br>Техника защиты.<br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. | **2** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 18**<br>Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. | **2** | |
| **Тема 5.2** Волейбол | **Содержание учебного материала** | **4** | |
| | 1.Стойки в волейболе.<br>2.Перемещение по площадке.<br>3.Подача мяча различными способами.<br>4.Прием мяча, передача мяча<br>5. Нападающие удары, блокирование ударов.<br>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | **-** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **4** | |
| | **Занятия № 19**<br>Обучение технике нападающего удара и блокирования. | **2** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 20**<br>Техника нападения и защиты.<br>Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Раздел 6.** Легкая атлетика | | **2** | |
| **Тема 6.1** Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | **Содержание учебного материала** | **2** | |
| | 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции<br>2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>3.Эстафетный бег.<br>4.Техника спортивной ходьбы.<br>5.Прыжки в длину.<br>6.Метание гранаты. | - | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **2** | |
| | **Занятие № 21**<br>Общая физическая подготовка.<br>Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | **2** | |
| **Раздел 7** Легкая атлетика | | **6** | |
| **Тема 7.1** Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **6** | |
| | **Занятие № 22,23**<br>Техника бега по пересеченной местности. 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. | **4** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 24**<br>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. | **2** | |
| **Раздел 8.** Атлетическая гимнастика | | **6** | |
| **Тема 8.1.** Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | 1.Упражнения для развития основных мышечных групп.<br>2.Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. | - | |
| | **Практические занятия** | **-** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Самостоятельная работа.** | **6** | |
| | **Занятие № 25**<br>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. | **2** | |
| | **Занятие № 26**<br>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. | **2** | |
| | **Занятие № 27**<br>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах | **2** | |
| **Раздел 9.** Спортивные игры | | **8** | |
| **Тема 9.1.** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **8** | |
| | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении.<br>6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **8** | |
| | **Занятие № 28,29**<br>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. | **4** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 30,31**<br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. | **4** | |
| **Раздел 10**. Лыжная подготовка | | | |
| **Тема 10.1.** Общие принципы техники | **Содержание учебного материала** | **16** | |
| | 1.Переноска и надевание лыж. | **-** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| катания на лыжах | 2.Повороты на лыжах.<br>3.Передвижение различными ходами на лыжах.<br>4.Преодоление подъемов, спусков | | ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **16** | |
| | **Занятие № 32**<br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом. | **2** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 33**<br>Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. | **2** | |
| | **Занятие № 34**<br>Способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. | **2** | |
| | **Занятие № 35, 36**<br>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом. | **4** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 37**<br>Техника преодоления подъемов скольжением, «полуёлочкой». | **2** | |
| | **Занятие № 38, 39**<br>Способы преодоления неровностей.<br>Способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. | **4** | |
| **Раздел 11**. Спортивные игры | | **16** | |
| **Тема 11.1.** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **10** | |
| | 1.Перемещения по площадке.<br>2.Ведение мяча.<br>3.Передачи мяча различными способами<br>4.Ловля мяча<br>5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. | **-** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | | |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **10** | |
| | **Занятие № 40,41**<br>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.<br>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину. | **4** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 42,43**<br>Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.<br>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. | **4** | |
| | **Занятие № 44**<br>Прием зачетных нормативов по баскетболу. | **2** | |
| **Тема 11.2**. Волейбол | **Содержание учебного материала** | **6** | |
| | 1.Стойки в волейболе.<br>2.Перемещение по площадке.<br>3.Подача мяча различными способами.<br>4.Прием мяча, передача мяча<br>5. Нападающие удары, блокирование ударов.<br>6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.<br>7.Командные действия игроков. | **-** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятия** | **-** | |
| | **Самостоятельная работа** | **6** | |
| | **Занятие № 45**<br>Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. | **2** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 46**<br>Обучение технике подач мяча. | **2** | |
| | **Занятие № 47** | **2** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Обучение технике приема и передачи мяча. | | |
| **Раздел 12**. Легкая атлетика | | **14** | |
| **Тема 12.1**. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | **Содержание учебного материала** | **14** | |
| | 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции<br>2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>3.Эстафетный бег.<br>4.Техника спортивной ходьбы.<br>5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты. | - | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Практические занятие** | **2** | |
| | **Самостоятельная работа** | **12** | |
| | **Занятие № 48,49**<br>Техника бега на средние и длинные дистанции. | **4** | ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| | **Занятие № 50,51**<br>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | **4** | |
| | **Занятие № 52,53**<br>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. | **4** | |
| | **Практическое задание № 1**<br>Метание гранаты в цель и на дальность.<br>**Зачёт.** | **2** | |
| | | | |
| **Всего:** | | ***108 (2)*** | |

## 3.Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

**3.1.**Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.
Оборудование и инвентарь спортивного зала:

-баскетбольные, волейбольные мячи;

- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПОП СПО могут быть использованы:

• тренажерный зал;

• лыжная база с лыжехранилищем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

***Основные печатные издания***

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2022. — 288 с.

***Дополнительные источники***

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся - бакалавров высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура / С. С. Коровин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 198 с. - ISBN 978-5-4499-0428-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449904287.html
3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html
4. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html

## 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| знания:<br>- основ здорового образа жизни;<br>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);<br>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота<br>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний<br>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | – Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование |
| умения<br>− использование разнообразных форм и видовфизкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>− владение основными способами самоконтроля | - выполнение контрольных нормативов, предусмотренныхгосударственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;<br>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;<br>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; | Оценка уровня физической подготовленностиобучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;<br>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):<br>- выполнение нормативов общей физической подготовки |

| | | |
|---|---|---|
| индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br>− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;<br>− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативовВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |