

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Медицинский колледж железнодорожного транспорта

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для специальности**

**34.02.01 Сестринское дело**

*Очная форма обучения на базе  
основного общего образования / среднего общего образования*

Иркутск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 04 июля 2022 г. № 527 с учетом рабочей программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании ЦМК, протокол № 8 от 10.04.2024 г.

Председатель ЦМК

Д.С. Курбатова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР

А.В. Рогалева

Разработчик:

Гуревский А.А., преподаватель первой квалификационной категории МК ЖТ ИрГУПС.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код формируемых компетенций и личностных результатов	Умения	Знания
ОК 01., ОК 04., ОК 08., ПК 3.2., ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>

	деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	---	--

Освоение дисциплины СГ.04 Физическая культура направлено на формирование:

**- общих компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**- профессиональных компетенций:**

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

**- личностных результатов:**

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

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

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 16 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем программы дисциплины</b>	<b>112</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	102
в форме практической подготовки	102
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация: 1, 3 семестр СО (3, 5 семестр ОО) - зачет 2, 4 семестр СО (4, 6 семестр ОО) - дифференцированный зачет	4

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Семестр, № занятия, фПП	Формируемые компетенции	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4/-</b>			
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</b> Сущность и ценности физической культуры.	2	I-СО, III-ОО № 1-т	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	<i>1</i>
	<b>Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</b>	2	I-СО, III-ОО № 2-т	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	<i>1</i>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>-/26</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	26			
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.	-			
	<b>В том числе практических занятий</b>	26			
	<b>Техника бега на короткие дистанции.</b> Разучивание, отработка,	2			

закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.		I-СО, III-ОО № 1-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</b>	2	I-СО, III-ОО № 2-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</b> 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	I-СО, III-ОО № 3-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Техника бега на средние и длинные дистанции.</b> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	I-СО, III-ОО № 4-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</b>	2	I-СО, III-ОО № 5-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Техника бега по пересеченной местности.</b> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	I-СО, III-ОО № 6-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Эстафетный бег.</b> Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	I-СО, III-ОО № 7-п фПП	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Техника спортивной ходьбы.</b> Медленная спортивная ходьба с	2	I-СО,	ОК 08, ЛР 9,	2

	постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.		III-ОО № 8-п фПП	ЛР 10	
	<b>Техника выполнения прыжка с разбега и с места.</b>	2	I-СО, III-ОО № 9-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.</b>	2	I-СО, III-ОО № 10-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Метание гранаты в цель и на дальность.</b>	2	I-СО, III-ОО № 11-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	2	I-СО, III-ОО № 12-п фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b>	2	I-СО, III-ОО № 13-п фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>-/2</b>			
<b>Тема 3.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	-			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12			
	<b>Обучение двухшажному попеременному ходу.</b>	2	I-СО,	ОК 08, ЛР 9,	2



			III-ОО № 14-п, фПП	ЛР 10	
<b>Всего за первый семестр:</b>		<b>32/28</b>			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>-/10</b>			
<b>Тема 3.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Выполнение поворотов переступанием и махом.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 15-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 16-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 17-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Техника передвижения одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 18-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 19-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>-/10</b>			
<b>Тема 4.1. Роль атлетической гимнастики в развитии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10			
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10			

<b>физических качеств человека</b>	<b>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 20-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей</b> Упражнения на тренажерах.	2	II-СО, IV-ОО № 21-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты</b>	2	II-СО, IV-ОО № 22-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 23-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Опорные прыжки через козла. Страховка.</b>	2	II-СО, IV-ОО № 24-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>-/4</b>			
<b>Тема 5.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4			
	<b>Техника перемещений и владения мячом.</b> Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	II-СО, IV-ОО	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

			№ 25-п, фПП		
	<b>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении</b>	2	II-СО, IV-ОО № 26-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			
<b>Всего за второй семестр:</b>		<b>26/26</b>			
<b>Всего за первый курс:</b>		<b>58/54</b>			
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2/-</b>			
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2			1
	<b>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	2	III-СО, V-ОО № 3-т	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>-/32</b>			
<b>Тема 5.1. Баскетбол</b>	<b>Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</b>	2	III-СО, V-ОО № 27-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</b>	2	III-СО, V-ОО № 28-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Обучение технике штрафных бросков в корзину.</b>	2	III-СО, V-ОО № 29-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2

<b>Техника защиты.</b> Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	III-СО, V-ОО № 30-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.</b>	2	III-СО, V-ОО № 31-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Техника нападения и защиты.</b> Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	III-СО, V-ОО № 32-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</b>	2	III-СО, V-ОО № 33-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Действия игрока без мяча и с мячом.</b> Взаимодействие двух игроков.	2	III-СО, V-ОО № 34-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Двусторонняя игра.</b> Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	III-СО, V-ОО № 35-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2

<b>Тема 5.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14			
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	14			
	<b>Техника стоек и перемещений.</b> Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	III-СО, V-ОО № 36-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Техника владения мячом.</b> Обучение технике приема и передачи мяча.	2	III-СО, V-ОО № 37-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.</b>	2	III-СО, V-ОО № 38-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
	<b>Обучение технике подач мяча.</b>	2	III-СО, V-ОО № 39-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Обучение технике блокирования.</b>	2	III-СО, V-ОО № 40-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2	

	<b>Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</b>	2	III-СО, V-ОО № 41-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
	<b>Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 42-п, фПП	ОК 01, ОК 08, ПК 3,2, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 16	2
<b>Всего за третий семестр:</b>		<b>34/32</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>-/12</b>			
<b>Тема 6.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<b>Техника преодоления подъемов скольжением.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 43-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Техника преодоления подъемов ступанием, «полуёлочкой».</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 44-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Техника преодоления подъемов «ёлочкой» и лесенкой.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 45-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Спуски по прямой, наискось, способы преодоления</b>	2	IV-СО,	ОК 08, ЛР 9,	2

	<b>неровностей.</b>		VI-ОО № 46-п, фПП	ЛР 10	
	<b>Способы поворотов и торможений.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 47-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Техника выполнения приемов.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 48-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>		<b>-/6</b>			
<b>Тема 7.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Упражнения на тренажерах.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 49-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 50-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
	<b>Специальные и подводящие упражнения.</b>	2	IV-СО, VI-ОО № 51-п, фПП	ОК 08, ЛР 9, ЛР 10	2
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			
<b>Всего за четвертый семестр:</b>		<b>20/20</b>			
<b>Всего за второй курс:</b>		<b>54/52</b>			
<b>Всего:</b>		<b>112/106</b>			

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

**3.1** Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч волейбольный массовый, мяч баскетбольный массовый, мяч футбольный массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных 2 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

#### **Оборудование для проведения соревнований**

сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, секундомеры.

**3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**



**Муллер А. Б.** Физическая культура: учебник и практикум для СПО./А. Б. Муллер.- М.: Юрайт, 2019.- 424 с.- (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

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

**Третьякова, Н.В.** Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2019. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

**Спортивная медицина:** Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

**Научно-образовательный интернет-ресурс** «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» -Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота;</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья.</li> </ul>	<p>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.</p>
<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.</i></li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки.</li> </ul>

<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– 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).</li> </ul>		
--	--	--