



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

Школа медицины

«УТВЕРЖДАЮ»

Рассмотрена на заседании  
Ученого совета Школы медицины

Протокол №6 от «20» апреля 2022г.



Директор Школы медицины

К.В. Стегний  
(ФИО)

«20» апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Специальность 34.02.01 Сестринское дело  
Очная форма обучения

курс 1,2,3 семестр 1-6  
теоретические занятия - 2 (час.)  
практические занятия - 172 (час.)  
лабораторные работы - не предусмотрены  
курсовая работа (проект) - не предусмотрена  
обязательная аудиторная нагрузка 174 (час.)  
самостоятельная работа – 174 (час.)  
консультации -  
всего максимальной нагрузки – 348 (час.)  
Форма аттестации – 1-6 семестры - зачет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 502 от 12 мая 2014 г., ред. от 24.07.2015

Составитель: Кузнецова Оксана Олеговна, главный специалист Департамента сестринского дела Школы медицины

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Ученого совета Школы медицины:**

Протокол от «        » 20 \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Ученого совета Школы медицины:**

Протокол от «        » 20 \_\_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(И.О. Фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ (АННОТАЦИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 20
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 22

# 1. ПАСПОРТ (АННОТАЦИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, квалификация медицинская сестра/медицинский брат.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен обладать общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать

повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Количество часов, отводимое на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка по учебной дисциплине 348 ч., в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка 174 ч.;

самостоятельная работа обучающегося 174 ч.;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем (акад.часов)</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
В том числе:	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
В том числе:	
Теоретическое обучение	2
Лабораторные работы	Не предусмотрены
Практические занятия	172
Курсовая работа (проект)	Не предусмотрена
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрена
- Самостоятельные занятия техникой бега , самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	174
<b>Консультации</b>	Не предусмотрена
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине: 1-6 семестры - зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>ОГСЭ.00</b>	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> </ul> </li> </ol>		

		<p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>126</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		12	2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с		
	3.	места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4		
3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2		
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>		10	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	4.			
<b>Практические занятия</b>		10		



	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		6	3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	4.			
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		6	3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		20	3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места.		

	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>		20	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>		72	
	1.	Составление комплексов упражнений.	8	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	64	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>48</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ведения мяча, без сопротивления, передача и ловля мяча различными способами на месте.</b>	<b>Содержание</b>		6	2
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча на месте.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения мяча, техникой передач ловли мяча на месте.		
	<b>Содержание</b>		8	

<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	1.	Обучение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	8	2
	2.	Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча на месте.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
<b>Практические занятия</b>			8	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, правила баскетбола, техника передвижений в защитной стойке, остановок и поворотов после ведения мяча.</b>	<b>Содержание</b>		6	3
	1.	Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Обучение технике выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Практические занятия</b>			6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Содержание</b>			10	

<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
<b>Самостоятельная работа</b>		18		
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>42</b>		
<b>Тема 4.1. Техника комбинаций из основных элементов передвижений.</b>	<b>Содержание</b>		4	2
	1.	Овладение техникой передвижений.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений.		
	<b>Практическое занятие</b>		4	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Содержание</b>		4		

<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	4	2
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	<b>Практическое занятие</b>		4	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Самостоятельная работа</b>		30		

	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	10	
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	20	
<b>Раздел 5. Бадминтон</b>			<b>76</b>	
<b>Тема 5.1. Игровые стойки. Техника перемещений.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
	1.	Обучение правильному хвату ракетки, положению кисти.		
	2.	Обучение игровым стойкам.		
	3.	Ознакомление со способами перемещения вперёд и назад по площадке.		
	<b>Практические занятия</b>		10	
1.	Обучение и закрепление игровым стойкам.	6		
2.	Обучение и закрепление технике перемещений в учебной игре.	4		
<b>Тема 5.2. Бадминтон: Техника подачи. Техника ударов различными способами.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
	1.	Обучение короткой и плоской подачи		
	2.	Обучение высоко далёким ударам		
	3.	Обучение мягким ударам перед собой.		
	4.	Обучение нападающему удару над головой Применение изученных ударов в учебной игре.		
<b>Практические занятия</b>			10	

	1.	Закрепление технических элементов в учебной игре.	6	
	2.	Воспитание выносливости.	4	
<b>Тема 5.3. Бадминтон. Техника игры в защите и в нападении.</b>	<b>Содержание</b>		10	3
	1.	Обучение техники игры в нападении		
	2.	Обучение техники игры в защите		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Закрепление техники подач в учебной игре.	4	
2.	Совершенствование технических элементов в учебной игре.	6		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения, подач, ударов.</b>	<b>Содержание</b>		12	3
	1.	Оценка техники подачи по зонам		
	2.	Оценка техники перемещения		
	3.	Оценка техники ударов различными способами.		
	4.	Прием контрольного норматива, техники подачи по зонам.		
	<b>Практические занятия</b>		12	
1.	Совершенствование техники игры в бадминтон	8		
2.	Выполнение контрольного норматива, техники подачи по зонам.	4		
<b>Самостоятельная работа</b>		34		

	1.	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, на воспитание выносливости.		
<b>Раздел 6. Профессионально - прикладная гимнастика</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 6.1. Техника выполнения упражнений на гимнастических матах. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.</b>	<b>Содержание</b>		8	2
	1.	Обучение комплексу упражнений для развития гибкости		
	2.	Обучение комплексу упражнений для развития силы		
	<b>Практические занятия</b>		8	
<b>Тема 6.2. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Техника выполнения упражнений со скакалкой.</b>	<b>Содержание</b>		4	2
	1.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Овладение и закрепление упражнениями для развития ловкости и координации.		
<b>Тема 6.3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств</b>	<b>Содержание</b>		8	3
	1.	Сдача контрольных нормативов: сгиб-разгиб рук из положения в упоре лёжа.		
	2.	Сдача контрольного норматива подъём туловища (девушки), подтягивание (юноши)		



	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, на воспитание ловкости, координации.		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	<b>Содержание</b>	2	

<b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
		<b>Практическое занятие</b>	2	
		1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	
<b>Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
		<b>Практическое занятие</b>	2	
		1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		

	3. 4. 5.	Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
<b>Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1. 2. 3. 4. 5.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1. 2. 3. 4.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		

	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
		<b>Итого</b>	<b>348</b>	

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

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

Спортивный зал для аудиторных занятий по физической культуре: гимнастические коврики, футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные ракетки, теннисные столы, гимнастическая стенка, тренажеры, аудио-магнитофон (SONY) Тренажерный зал общефизической подготовки Специализированные тренажеры: Тренажер Жим вверх – 1 шт. Тренажер Разгибание ног сидя – 1 шт. Тренажер Баттерфляй - 1 шт. Тренажер для горизонтального разгибания спины – 1 шт. Тяга горизонтальная нижняя – 1 шт. Гиперэкстензия – 1 шт. Дорожка беговая – 1 шт. Жим икрами сидя – 1 шт.; Гантели (2 кг) -1 шт. Гантели (3 кг)- 1 шт. Гантели (4 кг) -1 шт. Гантели (5 кг) -1 шт. Гантели (6 кг) -1 шт. Гантели (7 кг) -1 шт. Гантели (8 кг) -1 шт. Гантели (9 кг) -1 шт. Гантели (10 кг) -1 шт. Гриф - 3 шт. Диск обрезиненный 1,5 кг – 6 шт. Диск обрезиненный 2,5 кг – 9 шт. Диск обрезиненный 5 кг – 10 шт. Диск обрезиненный 10 кг – 11 шт. Диск обрезиненный 15 кг – 13 шт. Диск обрезиненный 20 кг – 11 шт. Диск обрезиненный 25 кг – 6 шт

Большой универсальный зал, помещение для самостоятельной работы обучающихся

Ворота для игры в минифутбол и гандбол; Гантели разновесовые; Гири разновесовые; Маты гимнастические; Музыкальный центр; Мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Мячи набивные разновесовые; Оборудование для игры в бадминтон; Площадка для игры в баскетбол. Стойки баскетбольные; Площадка для игры в волейбол. Стойки волейбольные ; Скакалки; Степ (платформа); Стол для настольного тенниса (комплект сеток, ракетки, шарики), электронный стрелковый тир.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Помещения для хранения спортивного оборудования (инвентарная)

#### **3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины**

Для реализации РПУД библиотечный фонд располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами:

### ***Основная литература:***

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 424 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. ГЭОТАР-Медиа, 2016.

### ***Дополнительная литература:***

1. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017.
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 110 с.

### **Электронные издания:**

1. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016 <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978590683>
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. <https://urait.ru/bcode/448769>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. <https://urait.ru/bcode/448586>
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 110 с. <https://urait.ru/bcode/457039>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и других видов учебной работы), а также в процессе промежуточной аттестации.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.