



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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ (АННОТАЦИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 20

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

Вид учебной работы	Объем (акад.часов)
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
В том числе:	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
В том числе:	
Теоретическое обучение	2
Лабораторные работы	Не предусмотрены
Практические занятия	172
Курсовая работа (проект)	Не предусмотрена
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
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
Консультации	Не предусмотрена
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине: 1-6 семестры - зачет	

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

		- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика			126	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		12	2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		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		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		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.			
Практические занятия		10		
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в	4		

		длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		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.			
Практические занятия		6		
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		6	3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	3.			
Практические занятия		6		
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		20	3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места.		
	2.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	3.			
Практические занятия		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	
	Самостоятельная работа		72	
	1.	Составление комплексов упражнений.	8	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	64	
Раздел 3. Баскетбол			48	
Тема 3.1. Техника ведения мяча, без сопротивления, передача и ловля мяча различными способами на месте.	Содержание		6	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча на месте.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Практические занятия			6	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения мяча, техникой передач ловли мяча на месте.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		8	
	1.	Обучение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча на месте.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
Практические занятия			8	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника	Содержание		6	

выполнения штрафного броска, правила баскетбола, техника передвижений в защитной стойке, остановок и поворотов после ведения мяча.	1.	Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Обучение техниеи выполнения среднего броска с места.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		10	3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	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.		
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
Самостоятельная работа		18		
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Волейбол			42	
Тема 4.1. Техника	Содержание		4	

комбинаций из основных элементов передвижений.	1.	Овладение техникой передвижений.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений.		
	Практическое занятие			4
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		4	2
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
Практическое занятие			4	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		2	2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование	Содержание		2	

техники владения волейбольным мячом.	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	Практическое занятие				2
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
Самостоятельная работа			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		
Раздел 5. Бадминтон			76		
Тема 5.1. Игровые стойки. Техника перемещений.	Содержание		10	2	
	1.	Обучение правильному хвату ракетки, положению кисти. Обучение			
	2.	игровым стойкам.			
	3.	Ознакомление со способами перемещения вперёд и назад по площадке.			
	Практические занятия		10		
1.	Обучение и закрепление игровым стойкам.	6			
2.	Обучение и закрепление технике перемещений в учебной игре.	4			
Тема 5.2. Бадминтон: Техника подачи. Техника ударов различными способами.	Содержание		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.		
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление технических элементов в учебной игре.	6	
	2.	Воспитание выносливости.	4	
Тема 5.3. Бадминтон. Техника игры в защите и в нападение.	Содержание		10	
	1.	Обучение техники игры в нападении		3
	2.	Обучение техники игры в защите		
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление техники подач в учебной игре.	4	
	2.	Совершенствование технических элементов в учебной игре.	6	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения, подач, ударов.	Содержание		12	
	1.	Оценка техники подачи по зонам		3
	2.	Оценка техники перемещения		
	3.	Оценка техники ударов различными способами.		
4.	Прием контрольного норматива, техники подачи по зонам.			
Практические занятия		12		
1.	Совершенствование техники игры в бадминтон		8	

	2.	Выполнение контрольного норматива, техники подачи по зонам.	4	
	Самостоятельная работа		34	
	1.	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, на воспитание выносливости.		
Раздел 6. Профессионально - прикладная гимнастика			32	
Тема 6.1. Техника выполнения упражнений на гимнастических матах. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	Содержание		8	
	1.	Обучение комплексу упражнений для развития гибкости		2
	2.	Обучение комплексу упражнений для развития силы		
	Практические занятия		8	
	1.	Овладение упражнениями для развития гибкости и развития силы.		
Тема 6.2. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Техника выполнения упражнений со скакалкой.	Содержание		4	
	1.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке		2
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление упражнениями для развития ловкости и координации.		
Тема 6.3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств	Содержание		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов: сгиб-разгиб рук из положения в упоре лёжа.		3
	2.	Сдача контрольного норматива подъём туловища (девушки), подтягивание (юноши)		
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование технике выполнения упражнений для развития		

	физических качеств		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, на воспитание ловкости, координации.		
Раздел 7. Оценка уровня физического развития		16	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание	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.		
	Практическое занятие	4	
	1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	2	2
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		

	Практическое занятие	2	
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	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).		
	Практическое занятие	2	
	1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание	2	2
	1. Организация и подготовка туристических походов. 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. 3. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. 4. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. 5.		
	Практическое занятие	2	
	1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и	Содержание	2	

методика проведения закаливающих процедур.	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	
	1.	Методика регулирования эмоций.		2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
		Итого	348	

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. <https://urait.ru/bcode/448769>
- 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. <https://urait.ru/bcode/448586>
- 3.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 110 с. <https://urait.ru/bcode/457039>

Дополнительная литература:

- 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>

Электронные ресурсы

- 1.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>
- 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. <https://urait.ru/bcode/448586>
- 3.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 110 с. <https://urait.ru/bcode/457039>
- 4.Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>
- 5.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>

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
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.