



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

Директор Школы медицины

Протокол №6 от «27» февраля 2023  
г.



К.В. Стегний  
(ФИО)

«20» февраля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***  
Специальность 34.02.01 Сестринское дело  
Очная форма обучения

Владивосток, 2023 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 527 от 4 июля 2022 г.

Составитель:

Кленина Алла Николаевна

## **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

## 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 социально-гуманитарный цикл СГЦ.

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

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

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; реабилитации.

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

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской

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

##### **дисциплины:**

Курс 1,2 семестр 1,2,3,4

лекции - 8 (час.)

практические занятия - 108 (час.)

лабораторные работы - не предусмотрены

курсовая работа (проект) - не предусмотрена

самостоятельная работа – 12 (час.)

консультации - - (час.)

Итого академических часов – 128 (час.)

Форма контроля 1,2,3,4 семестры - зачет

## 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>
Итого академических часов (всего)	<b>128</b>
В том числе:	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
В том числе:	
Лекции	8
Практические занятия	108
Лабораторные работы	-
Курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
- - Самостоятельные занятия техникой бега , самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	12
Экзамен	-
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине: Форма контроля 1,2,3,4 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> <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>	2	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие</b>	<b>Содержание</b>	12	

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	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.)		
	<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	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<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		
Тема 2.3. Бег на средние	<b>Содержание</b>		6	



<b>дистанции.</b>	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3	
	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>		10	3	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.			
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	3.	юноши.			
	<b>Практические занятия</b>			10	
		1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
		2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		
<b>Самостоятельная работа</b>			2		

	1.	Составление комплексов упражнений.	1	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>12</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>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Обучение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча на месте.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
<b>Тема 3.3. Техника</b>	<b>Содержание</b>		2	

<b>выполнения штрафного броска, правила баскетбола, техника передвижений в защитной стойке, остановок и поворотов после ведения мяча.</b>	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.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		2	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.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Самостоятельная работа</b>		2		
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		

<b>Раздел 4. Волейбол</b>				<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Техника комбинаций из основных элементов передвижений.</b>	<b>Содержание</b>			4	
	1.	Овладение техникой передвижений.			2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений.			
	<b>Практическое занятие</b>				
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>			4	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.			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.			
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
<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	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.			2
	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>		6		
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
<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>				

	1.	Обучение и закрепление игровым стойкам.			
	2.	Обучение и закрепление технике перемещений в учебной игре.			
<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>					
	1.	Закрепление технических элементов в учебной игре.			
	2.	Воспитание выносливости.			
<b>Тема 5.3. Бадминтон. Техника игры в защите и в нападение.</b>	<b>Содержание</b>			3	
	1.	Обучение техники игры в нападении			
	2.	Обучение техники игры в защите			
	<b>Практические занятия</b>				
		1.	Закрепление техники подач в учебной игре.		
	2.	Совершенствование технических элементов в учебной игре.			

<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения, подач, ударов.</b>	<b>Содержание</b>			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>			
1.	Совершенствование техники игры в бадминтон			
2.	Выполнение контрольного норматива, техники подачи по зонам.			
<b>Самостоятельная работа</b>				
1.	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, на воспитание выносливости.			
<b>Раздел 6. Профессионально - прикладная гимнастика</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 6.1. Техника выполнения упражнений на гимнастических матах. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Обучение комплексу упражнений для развития гибкости		
	2.	Обучение комплексу упражнений для развития силы		
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Овладение упражнениями для развития гибкости и развития силы.			

<b>Тема 6.2. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Техника выполнения упражнений со скакалкой.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке		
	<b>Практические занятия</b>			
	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>			
	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</b>	<b>Содержание</b>		4	



<b>методики оценки и коррекции телосложения.</b>	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		2
	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>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	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</b>	<b>Содержание</b>		2	

<b>методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	1.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.	2	2
	2.	Обучение корректирующей 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 корректирующей 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.	Последовательность заполнения рюкзака.		
4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.			
5.	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</b>	<b>Содержание</b>		2	

<b>методика проведения закаливающих процедур.</b>	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.		
	<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.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
		<b>Итого</b>	<b>128</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. Фадина, 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. Фадина, 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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.