

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЩЁВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю
Директор ГБПОУ
«Кущёвский медицинский колледж»
_____ Н.В. Цапкина
«___» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

ст. Кущёвская
2023 г.

Рассмотрена на заседании ЦК № 3
Протокол № ____ от _____ 2023 г.
Председатель:
Подгальная А.И. _____
Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 г., регистрационный № 69542);
- примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж»

Разработчики:

Олешко А.Г, преподаватель ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж».

Рецензенты:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 110 часов обязательной учебной нагрузки обучающегося, в том числе 8 часов теоретических занятий и 102 часа практических занятий. Данная программа учебной дисциплины состоит из 5 разделов:

1. Основы формирования физической культуры личности.
2. Легкая атлетика.
3. Атлетическая гимнастика.
4. Спортивные игры.
5. Кроссовая подготовка.

Часы разделов распределены по курсам в следующем порядке:

Курс	Семестр	Часы	Раздел					Промеж. аттест.
			1	2	3	4	5	
II	3	4/22	4	14		1/11		3
	4	34				8	1/21	3
III	5	4/26	4	14		10	1/1	3
	6	20			10	8		2(ДЗ)
Итого:		110	8/-	-/28	-/10	1/37	2/22	2(ДЗ)

Промежуточная аттестация по окончании 3 - 5 семестров обучения - зачет, по окончании 6 семестра - дифференцированный зачет.

В связи с климатическими условиями нашего региона и спортивной базой колледжа были внесены изменения в содержание учебной дисциплины физическая культура данной рабочей программы, практические занятия по лыжному спорту заменены кроссовой подготовкой, так как основные упражнения и зачетные задания сходны по физической тематике и исполнению основных упражнений.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в подготовке специалистов среднего звена системы здравоохранения. Этому способствует тот факт, что только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объемом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работникам своих служебных обязанностей. Не менее важную роль играют хорошие показатели здоровья и физического развития медицинского персонала лечебно-профилактических учреждений в деле пропаганды здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6., ЛР 1, 4, 9, 11.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – 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).	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	100
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Лекция № 1 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. (2/2) 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	Лекция № 2 Двигательная активность и здоровье. (2/2) 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Нормы двигательной активности человека.	2	

	3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	Лекция № 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (3/2) 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля	2	
	Лекция № 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка. (3/2) 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	28	
	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.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие № 1 Техника бега на короткие дистанции. (2/2) Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции. (3/2) Техника бега на короткие дистанции.	2 2	

	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие № 3 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. (2/2) Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 4 Техника бега на средние и длинные дистанции. (2/2) Практические занятия № 5 Техника бега на средние и длинные дистанции. (3/2) Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2 2	
	Практические занятия № 6 Техника бега по пересеченной местности.(2/2) Практические занятия № 7 Техника бега по пересеченной местности.(3/2) Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2 2	
	Практическое занятие № 8 Эстафетный бег.(3/2) Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	

	Практическое занятие № 9 Техника спортивной ходьбы. (2/2) Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практическое занятие № 10 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. (2/2) Практическое занятие № 11 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. (3/2) Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2 2	
	Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность.(3/2) Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Практическое занятие № 13 Общая физическая подготовка. (2/2) Практическое занятие № 14 Общая физическая подготовка. (3/2) Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2 2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 15 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. (3/2) Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. (3/2) Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	

	Практическое занятие № 17 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. (3/2) Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 18 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости. (3/2) Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 19 Опорные прыжки через коня и козла.(3/2) Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		38	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	
	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.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практическое занятие № 20 Техника перемещений и владения мячом.(2/2)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,
	Практическое занятие № 21 Техника перемещений и владения мячом.(3/2) Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	

	Практическое занятие № 22 Совершенствование техники бросков в корзину с близкой дистанции. (2/2) Практическое занятие № 23 Совершенствование техники бросков в корзину с средней и дальней дистанции. (2/2) Практическое занятие № 24 Обучение технике штрафных бросков в корзину. (3/2) Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	ЛР 11
	Практическое занятие № 25 Техника защиты.(2/2) Практическое занятие № 26 Техника защиты.(3/2) Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2 2	
	Практическое занятие № 27 Техника нападения и защиты (2/2) Практическое занятие № 28 Действия игрока без мяча и с мячом (2/2) Практическое занятие № 29 Взаимодействие двух игроков. (3/2) Практическое занятие № 30 Прием зачетных нормативов по баскетболу.(3/2) Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2 2 2 2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	16	

Волейбол	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.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие № 31 Техника стоек и перемещений.(2/2) Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 32 Техника владения мячом.(3/2) Практическое занятие № 33 Обучение технике приема и передачи мяча.(2/2) Практическое занятие № 34 Обучение технике подач мяча.(2/2) Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2 2 2	
	Практическое занятие № 35 Обучение технике нападающего удара и блокирования.(2/2) Практическое занятие № 36 Обучение технике нападающего удара и блокирования.(3/2) Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2 2	
	Практическое занятие № 37 Техника нападения и защиты.(3/2) Практическое занятие № 38 Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.(3/2) Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2 2	
	Раздел 5. Кроссовая подготовка	24	
	Тема 5.1. Содержание учебного материала	24	

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника бега на длинные дистанции	1.Техника бега на длинные дистанции. 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие № 39 Упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции. (2/2) Практическое занятие № 40 Старт. Стартовый разгон. (2/2) Практическое занятие № 41 Основной пробег. Финиширование.(2/2) Упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование	2 2 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие № 42 Техника бега на длинные дистанции. (2/2) Практическое занятие № 43 Упражнения для развития специальной выносливости.(2/2) Практическое занятие № 44 Упражнения для развития специальной выносливости.(3/2) Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2 2 2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 45 Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции.(2/2) Практическое занятие № 46 Специальные упражнения легкоатлета.(2/2) Практическое занятие № 47 Тренировочный бег 1000 м.(2/2) Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции. Специальные упражнения легкоатлета. Тренировочный бег 1000 м.	2 2 2	
	Практическое занятие № 48 Общая физическая подготовка.(2/2) Практическое занятие № 49 Развитие мышечной выносливости.(2/2) Практическое занятие № 50 Бег 1500 м. с учетом времени.(2/2) Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости. Бег 1500 м. с учетом времени	2 2 2	

Итоговое занятие	Практическое занятие № 51 Дифференцированный зачет(3/2)	2	
Всего:		110/8/102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии универсальный спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

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

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

для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПОП СПО использованы:

- тренажерный зал;
- спортивная площадка.

Технические средства обучения:

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО (7-е изд., стер.) г.Москва: «Академия», 2020 г.- 320 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1.Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях - Москва : Просвещение, 2023. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBNP97850910362821>. - Режим доступа : по подписке.

2.Нечушкин, Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин и др. - Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 83 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703854853.html> - Режим доступа : по подписке.

3.Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> - Режим доступа : по подписке.

4.Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся - бакалавров высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура / С. С. Коровин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 198 с. - ISBN 978-5-4499-0428-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449904287.html>. - Режим

доступа : по подписке.

5.Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html> - Режим доступа : по подписке.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Зачет Дифференцированный зачет
умения – использование разнообразных форм и видов	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных	Оценка уровня физической подготовленности

физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов	государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки
--	--	---

Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
---	--	--