

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский государственный медицинский колледж»  
имени Г.С. Макарова  
(КГБПОУ ХГМК)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело  
(очная форма обучения)

**Рассмотрено**  
ЦМК «Общеобразовательные,  
социально-гуманитарные и  
общепрофессиональные  
дисциплины»  
Протокол № 10  
«04» июня 2024 г.

Председатель ЦМК  
  
Т.А. Заварзина

Рабочая программа учебной  
дисциплины составлена в  
соответствии с требованиями ФГОС  
СПО по специальности 34.02.01  
Сестринское дело (очная форма  
обучения) и учебным планом по  
данной специальности, утвержденным  
директором КГБПОУ ХГМК

**Рассмотрено**  
Учебно-методическим Советом  
КГБПОУ ХГМК  
Протокол № 5  
«14» июня 2024 г.

**Утверждаю**  
Заместитель директора по УР

  
  
Ю.В. Лунина  
« 4 » июня 2024 г.

**Разработчик:**

**Мишкина Т.В.**, преподаватель высшей квалификационной категории  
КГБПОУ ХГМК.

**Рецензент:**

**Степанец Е.В.**, преподаватель высшей квалификационной категории  
КГБПОУ ХГМК.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения)

### 1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является составной частью СГ.00 Общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:

- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке;
- биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;
- основные средства и методы развития физических качеств;

- основные черты здорового образа жизни;
- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;
- причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:**

- ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 14. Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 112 часа, в том числе:

теоретические занятия: 8 часов;

практические занятия: 104 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	104
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

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	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p>	2	1
Тема 1.2. ППФП студентов – медиков.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Использование необходимых средств физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения.</p>	2	1
Тема 1.3. Основы методики развития физических способностей человека.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физические качества человека и их развитие. Методы и средства развития физических качеств.</p>	2	1
Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p>	2	1



Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Проведение инструктажа по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег отрезков: 30, 60, 100 метров.	2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2
	<b>Практические занятия</b>		4
	1.	Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.	2
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, по выражу, финиширование.	3
	2.	Совершенствование техники высокого старта.	2
	3.	Повышение уровня ОФП.	2
	4.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Пробегание отрезков 800, 1000, 1500 метров.	2
	5.	Определение степени утомления по ЧСС.	
	<b>Практические занятия</b>		4
	1.	Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт.	2
2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	2	
Тема 2.3. Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности (бег по прямой, в гору, преодолевая естественные препятствия).	2
	2.	Выполнение бега по дистанции 1000 метров с учетом времени.	3

	3.	Выполнение упражнений на развитие гибкости.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.	Техника эстафетного бега.	2	
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
<b>Тема 2.4. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. (Толчок, полет, приземление).		3
	2.	Выполнение прыжка в длину с места на результат.		3
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.	Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение прыжка в длину с места на результат.	2	
<b>Тема 2.5. Метание малого мяча в цель и на дальность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Совершенствовать технику метания малого мяча с места.		2
	2.	Совершенствование техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		2
	3.	Выполнение упражнений с мячом на попадание в различные цели.		1
	4.	Подвижные игры с элементами метания малым мячом.		1
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.	Освоение техники метания малого мяча в цель и на дальность с места, с 3-5 шагов разбега.	2	
	2.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры с элементами метания.	2	
<b>Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.</b>			<b>28</b>	

<b>Тема 3.1.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Техника ведения мяча на месте и в движении, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по баскетболу.		3	
	2.	Закрепление техники передвижений, остановок, стоек.		3	
	3.	Закрепление техники ведения мяча, передачи мяча.		3	
	4.	Учебная игра по правилам.		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1.	Овладение техникой передвижений, остановок в баскетболе.	2		
	2.	Совершенствование техники передвижений, остановок в баскетболе.	2		
	<b>Тема 3.2.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Техника выполнения бросков мяча в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		1.	Закрепление техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).		3
2.		Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		3	
3.		Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		3	
4.		Развитие логического мышления в баскетболе.		2	
5.		Учебная игра по правилам.		3	
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
1.		Техника броска мяча в корзину. Бросок с места, в движении, в прыжке.	2	1	
2.		Совершенствование техники выполнения штрафного броска в баскетболе, учебная игра.	2	2	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника перемещений, стоек. Выполнение специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		1	
	2.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2	
	3.	Учебная игра по правилам.		3	

	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	4	
	2.	Совершенствование техники и тактики игры в волейболе, учебная игра по правилам.	2	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Техника перемещений, стоек волейболиста. Выполнение специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		3
	2.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		3
	3.	Учебная игра по правилам.		3
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Прямой нападающий удар.	4	
	2.	Совершенствование техники блокирования. Тактика защиты.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Тема 3.5</b> Подвижные игры. <b>Развитие физических качеств, посредством подвижных игр. Правила игры в «Снайпер».</b>	1.	Выполнение упражнений на скорость из различных положений.	
2.		Закрепление технических и тактических элементов игры в «Снайпер». Развитие ловкости, меткости.		2
3.		Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижные игры.		2
<b>Практические занятия обучающихся</b>				
			4	
1.		Развитие физических качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	
2.		Развитие ловкости, меткости. Правила игры в «Снайпер», учебная игра.	2	

<b>Тема 3.6</b> <b>Подвижные игры.</b> <b>Совершенствование техники владения мячом в игре «Пионербол», «Ручной мяч».</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Технические элементы игры в «Пионербол».		1
	2.	Закрепление правил игры в «Пионербол». Судейство.		2
	3.	Развитие выносливости, тактика игры в «Ручной мяч». Выполнение упражнений на меткость из различных положений.		3
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Техника и тактика игры в Пионербол, учебная игра по правилам.	2	
2.	Развитие выносливости. Игра в «Ручной мяч».	2		
<b>Тема 3.7</b> <b>Подвижные игры.</b> <b>Совершенствование техники владения мячом в лапте.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Закрепление технических элементов игры в лапту с помощью подводящих упражнений.		3
	2.	Закрепление правил игры в лапту. Судейство.		3
	3.	Выполнение упражнений на скорость из различных положений.		2
	<b>Практические занятия обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Техника владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2	
2.	Совершенствование техники владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2		

Раздел 4. Настольный теннис			24	
Тема 4.1. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Специальные физические упражнения на силу и выносливость. Одношажные и двухшажные перемещения. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады.		1
	2.	Упражнения с мячом и ракеткой.		1
	3.	Правила игры в настольный теннис.		2
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4	
	2.	Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Овладение техникой держания ракетки, стойками теннисиста.		1
	2.	Комплексы упражнений используемые для освоения техники «владения ракеткой».		1
3.	Правила игры в настольный теннис.		2	
<b>Практические занятия</b>				
1.	Способы держания ракетки (хватки). Стойки и перемещения.	4		
2.	Комплексы упражнений для освоения техники «владения ракеткой», стойки теннисиста.	2		
<b>Содержание учебного материала</b>				
1.	Овладение техникой подачи и приемов мяча.		1	
2.	Правила игры в настольный теннис. Судейство.		3	
3.	Техника и методика обучения ударам.		3	
<b>Практические занятия</b>				
1.	Обучение подачам. Комплекс имитационных упражнений.	4		
2.	Техника подачи и приемов мяча в настольном теннисе.	2		
		2		

<b>Тема 4.4.</b> <b>Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.</b> <b>Поддачи: короткие и длинные.</b> <b>Тактика подач.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Одношажные и двух-шажные перемещения. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски			2
	2.	Совершенствование технических приемов настольного тенниса.			2
	3.	Правила игры в настольный теннис. Судейство.			3
	<b>Практические занятия</b>				
	1.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	4		
	2.	Поддачи: короткие и длинные. Тактика подач.	2		
<b>Тема 4.5.</b> <b>Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).</b> <b>Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;			2
	2.	при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.			2
	3.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.			3
	<b>Практические занятия</b>				
	1.	Основные тактические комбинации. подача накатом, удары слева, справа.	4		
	2.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу,	2		
<b>Тема 4.6.</b> <b>Совершенствование технических приемов настольного тенниса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги).			2
	2.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.			2
	3.	Основные тактические комбинации.			3
	<b>Практические занятия</b>				
	1.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) в игре.	4		
	2.	Стратегия и тактика игры в настольный теннис.	2		

Раздел 5. Атлетическая гимнастика.				24	
Тема 5.1. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по гимнастике.			3
	2.	Выполнение упражнений с гимнастической палкой в определенных положениях в сочетании с движениями рук, ног и туловища.			2
	3.	Принцип составления комплексов атлетической гимнастики.			3
	<b>Практические занятия</b>				
	1.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Принцип составления комплекса.		4	
	2.	Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.		2	
	2.			2	
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.	Объективное исследование функционального состояние позвоночного столба.			2
2.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.			2	
3.	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений направленных на коррекцию осанки, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов.			2	
<b>Практические занятия</b>					
1.	Методика выполнения комплексов упражнений, направленных на коррекцию осанки.		4		
2.	Совершенствование комплексов упражнений направленных на коррекцию осанки.		2		
2.			2		



<b>Тема 5.3.</b> <b>Аэробно-силовая гимнастика с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Принцип составления комплексов атлетической гимнастики.		
	2.	Освоение комплексов развивающих упражнений с предметами.		2
				2
	3.	Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Аэробно-силовая гимнастика с использованием гантелей.	4	
	2.	Аэробно-силовая гимнастика с использованием фитбола.	4	
	3.	Развитие аэробно-силовых качеств с помощью прыжков на скакалке.	4	
	<b>Тема 5.4.</b> <b>Аэробно-силовая гимнастика с собственным весом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
1.		Освоение комплексов развивающих упражнений с предметами.		2
2.		Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.		2
3.		Подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики (26-30 движений).		2
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
4.		Аэробно-силовая гимнастика с собственным весом.	2	
5.		Развивающий комплекс ритмической гимнастики.	2	
		<b>12</b>		
<b>Раздел 6.</b> <b>Оценка уровня физического развития</b>				
<b>Тема 6.1.</b> <b>Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Определение с помощью тестовых упражнений гибкости в различных суставах.		
	2.	Составление и подбор специальных упражнений в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей студентов.		2
				3
3.	Совершенствование и применение гимнастических комплексов на гибкость, и подвижность суставов.		3	

	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Комплекс упражнений на развитие активной, пассивной и статической гибкости.	4
	2.	Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.	2
<b>Тема 6.2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Круговая тренировка. Комплексы упражнений для коррекции телосложения.	4
	2.	Совершенствование комплексов упражнений для коррекции телосложения.	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		
<b>Практические занятия</b>			
1.	Сдача контрольных нормативов	4	
2.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
		2	

	<b>Всего: Максимальная нагрузка составляет:</b> <b>в том числе:</b> <b>- теоретические занятия</b> <b>- практические занятия</b>	<b>112</b> <b>8</b> <b>104</b>	
--	---	--------------------------------------	--

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональные устройства;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студентов Учебное пособие для студентов сред. Спец. Завед. – М.: «Альфа», 2019.- 351с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для студентов ссузов: рекомендовано ХМО – М.: «Юнити», 2019.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов. М.: «Академия», 2021, 234с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие.– М.: Гардарики, 2022.
5. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для ссузов. – М.: Высшая школа, 2022. -384с.

6. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/Под ред. проф. С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 2019.
7. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М.: «Лань», 2019.
8. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: «Академия», 2021.- 149с.

**Дополнительные источники:**

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие.- М.: Сов.Спорт. 2022.-588с.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2021.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: АО "Аспект Пресс", 2019.
4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2020.
5. Найминова Э. Физкультура: Спортивные игры. Методика преподавания. Ростов-на-Дону, 2019.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2019.
7. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия» 2019.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы страховки и самостраховки;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке;</li> <li>• биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;</li> <li>• основные средства и методы развития физических качеств;</li> <li>• основные черты здорового образа жизни;</li> <li>• общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической</li> </ul>	<p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p>

<p>подготовки, применительно к специфике своей профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;</li> <li>• методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;</li> <li>• причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека.</li> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Фронтальный опрос. Наблюдение и оценка выполнения практических умений. Выполнение тестовых заданий. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
---	--

Студенты, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культурой получают зачет путем защиты реферата, а так же составления комплекса упражнений лечебной физической культуры по избранному заболеванию.