

Приложение 2.18
к ОПОП-П по специальности
31.02.01 Лечебное дело

**Рабочая программа дисциплины
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	
1.Общая характеристика	
1.1.Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ.....	
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	
2.Структура и содержание СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	
2.1.Трудоемкость освоения дисциплины.....	
2.2.Содержание дисциплины.....	
3.Условия реализации СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	
3.1.Материально- техническое обеспечение.....	
3.2.Учебно-методическое обеспечение.....	
4.Контроль и оценка результатов освоения СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п.4.3 ОПОП-П)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 4	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности Основы проектной деятельности
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения
ПК 4.2	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения	Проводить мероприятия по формированию здорового образа жизни у населения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	10	156
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	2
Всего	10	158

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10/0	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание	10	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Теоретическое занятие 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	2	
	Теоретическое занятие 2. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	2	
	Теоретическое занятие 3. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.	2	
	Теоретическое занятие 4. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	2	
	Теоретическое занятие 5. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 7 апреля – Всемирный день здоровья Цель: привлечение внимания к проблемам здравоохранения и необходимости профилактики заболеваний, а также соблюдение здорового образа жизни.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		0/42	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание	12	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м эстафеты 4*400).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	

	Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Практическое занятие 2. Техника низкого старта и стартового ускорения Практическое занятие 3. Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Практическое занятие 4. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе. Практическое занятие 5. Эстафетный бег 4x100м. Практическое занятие 6. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2 2 2 2 2 2	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 7. Основы техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие 8. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Практическое занятие 9. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.		ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Содержание	10	
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 10. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	Практическое занятие 11. Упражнения для улучшения результа-	2	

	<p>тов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.</p> <p>Практическое занятие 12. Тренировочный бег 400 м.</p> <p>Практическое занятие 13. Тренировочный бег 800 м.</p> <p>Практическое занятие 14. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание	10	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров»).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	<p>Практическое занятие 15. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево.</p> <p>Практическое занятие 16. Темповый бег 15-20 минут.</p> <p>Практическое занятие 17. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе.</p> <p>Практическое занятие 18. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.).</p> <p>Практическое занятие 19. Спортивная ходьба 1000м.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>27 сентября – Международный день туризма</p> <p>Цель: Формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности</p>		
Тема 2.5.	Содержание	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2

Бег на длинные дистанции.	Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие №20. Бег на длинные дистанции.		
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов	Содержание	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 21. Бег 1500м. с учетом времени.	2	
Раздел 3. Волейбол		0/44	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание	8	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 22. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	
	Практическое занятие 23. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая).	2	
	Практическое занятие 24. Выполнение перемещений по площадке.	2	
	Практическое занятие 25. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 26. Приемы и передачи мяча снизу двумя руками	2	
	Практическое занятие 27. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 28. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
	Практическое занятие 29. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 30.. Верхняя прямая подача мяча	2	
	Практическое занятие 31. Специальные беговые упражнения	2	
Тема 3.5.	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2

Техника игры в защите и нападении	Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 32. Обучение технике нападающего удара.	2	
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Практическое занятие 34. Обучение технике постановки блока.	2	
Тема 3.6. Блокирование.	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 35. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	Практическое занятие 36. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой.	2	
	Практическое занятие 37 Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 3.7. Совершенствование техники постановки блока	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке).		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники постановки блока.	2	
	Практическое занятие 39. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 3.8. Основы методики судейства	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Основы методики судейства		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 40. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Практическое занятие 41. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
Тема 3.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 42. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие 43. Контроль выполнения нормативов по волейболу	2	
Раздел 4. Баскетбол		0/32	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскет-	Содержание	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

бол	Практическое занятие 44. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	2	
Тема 4.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 45. Овладение техникой перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие 46. Техника ведение мяча. Практическое занятие 47. Техника выполнения штрафных бросков.	2 2	
Тема 4.3 Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 48. Совершенствование элементов игры в баскетбол.	2	
	Практическое занятие 49. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
Тема 4.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	

	Практическое занятие 50. Техника игры в защите	2	
	Практическое занятие 51. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Практическое занятие 52. Техника игры в защите и нападении	2	
Тема 4.5. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 53. Техника овладения мячом и противодействия.	2	
	Практическое занятие 54. Индивидуальные действия игроков.	2	
	Практическое занятие 55. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	2	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 56. Игра по упрощённым правилам в баскетбол	2	
Тема 4.7. Групповые действия в нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 57. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие 58. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие 59. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		0/26	

Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода	Содержание Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками; освоение встречных эстафет, игровых упражнений: «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием». Прохождение дистанции 2 км.	8	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 60. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
	Практическое занятие 61-62. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	4	
	Практическое занятие 63. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	
Тема 5.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками). Совершенствование техники одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Встречные эстафеты; подвижные игры «лисий след», «до флажков», «старты с преследованием»). Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием». Прохождение дистанции 3 км.	8	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 64-65. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	4	
	Практическое занятие 66. Повороты на месте и в движении	2	

	Практическое занятие 67. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
Тема 5.3. Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	Содержание	6	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков в основной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 68-69. Техника полуконькового и конькового хода.	4	
	Практическое занятие 70. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2	
Тема 5.4. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 71. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый.	2	
	Практическое занятие 72. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. 5000м с учетом времени.	2	
Раздел 6. Гимнастика.		0/8	
Тема 6.1. Упражнение в паре с партнером.	Содержание	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 73 Упражнение в паре с партнером.	2	

Тема 6.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 74-75. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	4	
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических ковриках	Содержание	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 76. Упражнения на гимнастических ковриках.	2	
Раздел 7. Бадминтон		0/4	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
Тема 7.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	2	
	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Стойка игрока и перемещения по площадке		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 77. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	2	
Тема 7.2. Подачи	Содержание	2	ОК 04, ОК 08, ПК 4.2
	Техника подачи в бадминтоне.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 78. Отработка подач	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания:

1. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019. – 255 с. - ISBN 978-5-09-037718-8. - Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2019. – 304 с. – ISBN 9787-5-7695-8578-4. - Текст: непосредственный.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. - Электронная версия доступна на [сайт]е ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970477595.html> (дата обращения: 30.04.2024). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотрен-</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного</p>

нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	ные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	зачета. Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений
ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения	Проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения.	Оценка результатов выполнения практической работы. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.