**Приложение 2.4**

к ОПОП-П по специальности  
34.02.01Сестринское 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. **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 3.2** | Пропагандировать  здоровый образ жизни. | Владеть программами здорового образа жизни в том числе программами направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | - | 100 |
| Теоретические занятия | 8 | - |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |  | 2 |
| Всего | **8** | **102** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | | 8/0 |  |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание** | **8** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| **Теоретическое занятие 1**. Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.  **Теоретическое занятие 2**. Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.  **Теоретическое занятие 3**. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.  **Теоретическое занятие 4**. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.  **7 апреля – Всемирный день здоровья**  **Цель: привлечение внимания к проблемам здравоохранения и необходимости профилактики заболеваний, а также соблюдение здорового образа жизни.** | 2  2  2  2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | 0/26 |  |
| **Тема 2.1.**  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.  Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег | **Содержание** | **6** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 6 |
| **Практическое занятие 1.** Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.  **Практическое занятие 2**. Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.  **Практическое занятие 3**.Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.  Эстафетный бег 4х100м. | 2  2  2 |
| **Тема 2.2.**  Прыжки в длину с места и с разбега | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Контрольный тест. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 4**. Основы техники прыжка в длину с места.  **Практическое занятие 5**. Основы техники прыжка в длину с разбега. | 2  2 |
| **Тема 2.3**. Бег на средние дистанции | **Содержание** | **6** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 6 |
| **Практическое занятие 6**. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.  **Практическое занятие 7**. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции. Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.  **Практическое занятие 8.** Тренировочный бег 400 м, 800 м. | 2  2  2 |
| **Тема 2.4.**  Спортивная ходьба | **Содержание** | **6** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 6 |
| **Практическое занятие 9**. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.  **Практическое занятие 10.** Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.).  **Практическое занятие 11**. Спортивная ходьба 1000м.  **27 сентября – Международный день туризма**  **Цель: Формирование знаний о туризме, о выживании в природных условиях как основы для развития творческого потенциала личности** | 2  2  2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | - |
| **Тема 2.5.**  Бег на длинные дистанции. | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие №12**. Бег на длинные дистанции. | 2 |
| **Тема 2.6.**  Выполнение контрольных нормативов | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Бег 100 метров.  Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.) |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 13**. Бег 1500м. с учетом времени. | 2 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | 0/24 |
| **Тема 3.1.**  Техника безопасности на занятиях по волейболу.  Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Техника безопасности на занятиях по волейболу.  Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 14.** Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая).  **Практическое занятие 15**. Выполнение перемещений по площадке.  Передача мяча через сетку с перемещениями. | 2  2 |
| **Тема 3.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 2 |
| **Практическое занятие 16**. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 2 |
| **Тема 3.3.**  Нижняя прямая и боковая подачи мяча | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 2 |
| **Практическое занятие 17**. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку. | 2 |
| **Тема 3.4.**  Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 2 |
| **Практическое занятие 18**. Верхняя прямая подача мяча | 2 |
| **Тема 3.5.**  Техника игры в защите и нападении | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 2 |
| **Практическое занятие 19**. Обучение технике нападающего удара.  Обучение технике постановки блока. | 2 |
| **Тема 3.6**. Блокирование. | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 20**. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.  **Практическое занятие 21** Учебно-тренировочная игра. | 2  2 |
| **Тема 3.7.**  Совершенствование техники постановки блока | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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 22**. Совершенствование техники постановки блока.  **Практическое занятие 23**. Учебно-тренировочная игра. | 2  2 |
| **Тема 3.8.**  Основы методики судейства | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Основы методики судейства |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 24**. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 2 |
| **Тема 3.9.**  Индивидуальные тактические действия в нападении.  Контроль выполнения  нормативов по волейболу | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 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** | 2 |
| **Практическое занятие 25**. Контроль выполнения  нормативов по волейболу | 2 |
| **Раздел 4. Баскетбол** |  | **0/22** |
| **Тема 4.1**. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.  Правила игры в баскетбол | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 26**. 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 3.2 |
| 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 27**. Овладение техникой перемещения по площадке.  **Практическое занятие 28**.Техника ведение мяча.  **Практическое занятие 29**. Техника выполнения штрафных бросков. | 2  2  2 |
| **Тема 4.3** Совершенствование элементов игры в баскетбол. Учебная игра | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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 30**. Совершенствование элементов игры в баскетбол.  **Практическое занятие 31**. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре. | 2  2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | - |
| **Тема 4.4.**  Техника игры в защите и нападении | **Содержание**  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. | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 32.** Техника игры в защите и нападении  **Практическое занятие 33**. Техника игры в защите и нападении | 2  2 |
| **Тема 4.5.**  Индивидуальные действия в нападении и защите | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 2 |
| **Практическое занятие 34**. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.6.**  Практика судейства в баскетболе | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Практика в судействе соревнований по баскетболу |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 35**. Игра по упрощённым правилам в баскетбол | 2 |
| **Тема 4.7.**  Контрольные нормативы по баскетболу | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 2 |
| **Практическое занятие 36**. Контрольные нормативы по баскетболу. | 2 |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** | | 0/14 |  |
| **Тема 5.1.**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  Техника попеременного двушажного хода | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 37**. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  **Практическое занятие 38**. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом. | 2  2 |
| **Тема 5.2.**  Техника классического хода.  Повороты  на месте и в движении | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 39**. Повороты на месте и в движении  **Практическое занятие 40**. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений. | 2  2 |
| **Тема 5.3.**  Техника конькового хода.  Подъемы, спуски, торможения | **Содержание** | **4** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| 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** | 4 |
| **Практическое занятие 41**. Техника полуконькового и конькового хода.  **Практическое занятие 42.** Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом». | 2  2 |
| **Тема 5.4.** Контрольное прохождение дистанции 3000м. | **Содержание** | **2** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 43**.Контрольное прохождение дистанции 3000м. 5000м с учетом времени. | 2 |
| **Раздел 6.Гимнастика.** |  | 0/14 | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| **Тема 6.1**. Упражнение в паре с партнером. | **Содержание** | **4** |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 44-45.** Упражнение в паре с партнером. | 4 |
| **Тема 6.2**. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | **Содержание** | **4** |
| 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 46-47**. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 4 |
| **Тема 6.3.** Упражнения на гимнастических ковриках | **Содержание** | **6** | ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 |
| Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»). |  |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 48-50.** Упражнения на гимнастических ковриках. | 6 |
| **Практическое занятие 51**  **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | **2** |  |
| **Всего** | | **110** |  |

**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. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2019. – 304 с. – ISBN 978-5-7695-8578-4. - Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-6622-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466223.html (дата обращения: 30.04.2024). - Режим доступа: по подписке.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знать:  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов  Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. |
| Уметь:  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;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий  Итоговый контроль– дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения теоретического материала и контроль усвоения практических умений. |
| ПК 3.2. Пропагандировать  здоровый образ жизни. | Владеть программами здорового образа жизни в том числе программами направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ. | Оценка результатов выполнения практической работы.  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. |