

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

**Кафедра теории и методике массовой физкультурно-оздоровительной
работы**

Рабочая программа дисциплины

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования – программа подготовки
специалистов среднего звена по специальности

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация:

Медицинская сестра / Медицинский брат

Форма обучения:

Очно-заочная

Санкт-Петербург, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре по очно-заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

1.2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины - способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общие компетенции	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Профессиональные компетенции	ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни
	ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации
Личностные результаты	ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательное свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
	ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и

	<p>профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p> <p>ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике</p>
--	--

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Содержание планируемых результатов освоения дисциплины
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - основы 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
Уметь	<p>демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>

	<p>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>-консультировать население по вопросам профилактики заболеваний на основе двигательной активности и ЗОЖ, восстановления после болезней;</p> <p>-пропагандировать здоровый образ жизни.</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>
Владеть навыками	<p>-проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,</p> <p>-готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>-Оценивать результаты своей физкультурно-спортивной деятельности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Контактная работа преподавателей с обучающимися	20	20
в том числе:		
Практические занятия	20	20
Самостоятельная работа	52	52
Общая трудоемкость	72	72

2.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний,
-------	---------------	--------------------	------------------------------------

			умений, навыков
Раздел 1. Теоретические основы формирования физической культуры личности			
1	Общекультурное социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p>1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.</p> <p>2.Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).</p> <p>5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы 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;
		<p>1.Двигательная активность и здоровье.</p> <p>2.Норма двигательной активности человека.</p> <p>3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>4.Средства, методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
		<p>1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5.Ведение дневника самоконтроля</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; - консультировать

			<p>население по вопросам профилактики заболеваний на основе двигательной активности и ЗОЖ, восстановления после болезней;</p> <p>-пропагандировать здоровый образ жизни. Владеть навыками:</p> <p>- проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
--	--	--	---

Раздел 2. Практика формирования физической культуры личности

2.1.	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Средства и методы развития физических качеств:</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств, координационных способностей</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП):</p> <p>Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности;</p>	<p>Знать:</p> <p>-средств и методов развития двигательных способностей</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования</p>
------	--	--	---

		<p>средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков, профессионально значимых физических свойств и качеств. Комплексы производственной гимнастики</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики профессиональных болезней</p>	<p>системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать разнообразные форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявления гражданско-патриотической позиции, демонстрации осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики
2.2.	Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Эстафетный бег. 3. Техника спортивной ходьбы. 4. Прыжки в длину. 	
2.3	Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств человека	<p>Классификация упражнений АГ. Техника выполнения упражнений со свободными весами, с собственным весом</p>	
2.4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<p>Волейбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Поддача 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. <p>Баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
2.5.	Тестирование физической подготовленности	<p>- Значение тестирования. Правила выполнения тестирования. Регламент тестирования и методика проведения тестов ВФСК ГТО. Проверить и оценить умение провести тестирование по заданию.</p>	

			<p>предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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;– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, <p>-готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>-Оценивания результатов своей физкультурно-</p>
--	--	--	--

			спортивной деятельности
--	--	--	-------------------------

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

№ темы	Содержание (практические занятия)	Кол-во часов
2.1.	Практическое занятие 1. Строевые упражнения. Развитие общей выносливости: ходьба, оздоровительный бег. Выполнение комплекса ОРУ на основные мышечные группы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Первичное тестирование.	2
2.1	Практическое занятие 2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья (нарушения осанки, плоскостопия, лишний вес). Комплексы производственной гимнастики. Комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности.	2
2.2	Практическое занятие 3. Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей. Техника бега на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с разной скоростью, финиширование.	2
2.2.	Практическое занятие 4. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковая подготовка. Прыжки на скакалке. Совершенствование техники выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2
2.2	Практическое занятие 5. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Упражнения на координационной лестнице.	2
2.3.	Практическое занятие 6. Развитие собственно силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы в статическом и динамическом режиме (висы, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
2.3.	Практическое занятие 7. Развитие собственно силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы в статическом и динамическом режиме с отягощениями (гантели, утяжелители). Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	2
2.4	Практическое занятие 8. Волейбол. Повторение и совершенствование техники технике стоек и перемещений, приема и передачи мяча. Учебная игра.	2
2.4	Практическое занятие 9. Баскетбол. Повторение и совершенствование техники ведения, передвижений, владения мячом. . Бросок мяча в корзину в движении. Учебная игра.	2
2.5	Практическое занятие 10. Контроль уровня развития физических качеств и	2

	прикладных двигательных умений и навыков на основе тестов ВФСК ГТО. Содержание обязательных и тестов по выбору, инструкция по выполнению тестов ВФСК ГТО для студентов. Тестирование. Зачёт	
		Итого: 20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Универсальный спортивный зал - Оборудование: Акустическая система Port Audio TDS-115-6шт., бревно гимнастическое-4шт., брусья женские для соревн. со с/п жердями-2шт., дорожка гимнастическая для разбега-25 м, конь гимнаст маховый-3шт., конь прыжковый с механизмом подъема-2шт., маты гимнастические (2м1х0,1)-20шт., маты обкладные (брусья, конь, кольца, бревно, прыжок, перекладина)-6 шт., мостик гимнастический равномерной упругости-6шт., настил для вольных упражнений-1шт., покрытие для художественной гимнастики-1шт., перекладина для соревн. с грифом-1шт., рама с кольцами гимнастическая-1шт., ямы батутные-4шт., волейбольные стойки, Schelde sports-2шт., стойки волейбольные телескопические-2шт., вышка судейская 2106-2шт., сетка волейбольная мастер-2шт., стойка баскетбольная мобильная складная, игровая-2шт., ворота гандбольные-2шт., мяч баскетбольный-12шт., мяч волейбольный Mikasa MVA 200-21шт., мяч гандбольный Selekt Ultimate-6шт., тренажер "Баттерфляй" (сведение рук перед грудью)-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (верхняя тяга)"-1шт., тренажер "Блок для мышц спины (нижняя тяга)"-1шт., тренажер "Жим вверх" для мышц плечевого пояса-1шт., тренажер "Жим горизонтальный"-1шт., тренажер "Жим ногами"-1шт., тренажер для мышц спины комбинированный-1шт., тренажер для мышц разгибателей бедра-1шт., тренажер для мышц сгибателей бедра-1шт.

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся – Специализированная мебель: Компьютерные столы-25шт.; стул-50 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: Персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета, системный блок Arsenal-25 шт., монитор 17" Acer AL1716FS 5ms TFT Silver-25 шт., многофункциональное устройство МФУ Kyocera ECOSYS M2040dn-1шт.

Тренажерный зал - Зал атлетизма - Оборудование: Гриф штанги "олимпийский" Д=50мм дл.2200 мм нагрузка до 600 кг-6шт., скамья для жима горизонтальная-3шт., станок для тренировки мышц спины (гиперэкстензия)-2шт., стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)-1шт., стойка для дисков (6 мест)-1шт., диски разновесные-20 шт., тренажер "Блок вертикальный для спины"-1шт., тренажер "Блок горизонтальный для спины"-1шт., тренажер "Горизонтальный жим штанги"-1 шт., тренажер "Для бицепса"-2шт., тренажер "Жим для плеч Хмер"-1шт., тренажер "Жим ногами"-2шт., тренажер "Кроссовер"-2шт., тренажер "Лавка горизонтальная"-3 шт., тренажер "Лавка для пресса"-3 шт., тренажер "Лавка изм.угла"-3шт., тренажер "Наклонный жим штанги"-2шт., тренажер "Разведение ног сидя"-2шт., тренажер "Рама Смитта"-1шт, тренажер "Станок д/мышц голени"-2шт., тренажер "Хамер для груди"-1шт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

ОСНОВНАЯ:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Дедловская, М.В. Физическая культура : учебно-методическое пособие / М.В. Дедловская, И.И. Файзрахманов, Т.Ф. Мифтахов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. — Казань : Олитех, 2017. — 76 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Письменский, И.А. Физическая культура : учебник / И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2019. — 492, [1] с. : ил.
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>
4. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск : Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133024>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Филиппова, Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 199, [1] с. : ил.

7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

Периодические издания:

- Физическое воспитание и спортивная тренировка <https://www.vgafk.ru/info/sci/journal/>
- Теория и практика физической культуры <http://teoriya.ru/ru>
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://teoriya.ru/ru>
- Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr>
- Физкультура и спорт <http://fis1922.ru/>
- Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт <https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/index.php?id=sport&lang=ru>

3.2.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/books/4775?publisher_fk=44412
- ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru/>
- Архив журналов РАН libnauka.ru
- Университетская информационная система Россия uisrussia.msu.ru
- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/\(link isexternal\)](http://window.edu.ru/(link isexternal))
- Министерство спорта РФ [http://www.minsport.gov.ru/\(link isexternal\)](http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal))
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки
<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<p>Ведение дневника самоконтроля Оценка и анализ результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО</p>

<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p>		
<p>Личностные результаты:</p> <p>- ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>Демонстрация позитивного отношения и ориентации на самообразование ; сознания ценности жизни, здоровья и безопасности; активные установки на ЗОЖ для поддержания профессионально важных качеств, демонстрация стремления к физическому совершенствованию.</p>	<p>Оценка и самооценка индивидуальных достижений в физической подготовленности</p>

Автор-разработчик

Горбунова Татьяна Владимировна
Старший преподаватель

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)