

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

**Кафедра теории и методики 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, 2024

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 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	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	Знать: - 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
		1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Средства, методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	
		1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5. Ведение дневника самоконтроля	Уметь: 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.	<p>Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Средства и методы развития физических качеств: Общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, скоростных качеств, координационных способностей Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): 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)