

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Уральский политехнический колледж»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

«30» 08 2024 г.

№ протокола «5»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО УРПК

Миннихметов Р.Р.

«30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Уфа-2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минпросвещения России от 04.07.2022 N 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 июля 2022 № 69452).

Рабочая программа по **физической культуре** (базовый уровень) разработана для профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело.

Составитель программы:

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета СГ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Учебным планом по специальности 34.02.01 Сестринское дело на изучение дисциплины «Физическая культура» отводится 100 часов.

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

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является следующее:

- Формирование умений использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности
- Владение физическими упражнениями Разной функциональной направленности, Использование их в режиме учебной и производственной деятельности
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **Личностных:**

- осознание своей гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

#### **Предметных (ПРБ):**

- Понимать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Знать основы здорового образа жизни;
- Знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Знать средства профилактики перенапряжения

В результате изучения курса дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические и лабораторные занятия	80 часов
Самостоятельная работа	20 часов
<b>Общий объем образовательной программы</b>	<b>100 часов</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
<b>Тема 1. Основы физической культуры</b>	Основы здорового образа жизни.		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 2. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	Овладение техникой ведения и передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 4. Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>	Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 5. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, броски по воротам.</b>	Техника передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Техника броска мяча по воротам с места.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 6. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	Овладение техникой попеременного двухшажного хода. техникой подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 7. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09

	коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		
<b>Тема 8. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуска в «основной стойке».</b>	Закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Выполнение подводящих упражнений на учебном круге. Воспитание специальной выносливости	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 9. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 10. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 11. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>	Обучение основным тактическим схемам игры в нападении. Ведение гандбольного мяча и броски в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Техника передач и ловли гандбольного мяча в движении. Броски по воротам с места и в движении.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 12. Основы туризма</b>	Овладение навыками установки и свертывания палатки. Ориентирование на местности. Воспитание выносливости. Ориентация на местности с помощью компаса и карты. Навыки и умения организации переправ. Туристские узлы.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 13. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».</b>	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 14. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09



<b>Тема 15. Бег на средние дистанции.</b>	Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 16. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</b>	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в стойках баскетболиста	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 17. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	Техника нижней прямой подачи и приёма после неё.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 18. Тактика игры. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам</b>	Правила игры в гандбол. Тактика игры.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 19. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов и спуска. Техника поворота «переступанием», «плугом».</b>	Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 20. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 21. Техники поворота «переступанием», «плугом». Техника</b>	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Оценка техники поворота «переступанием» и «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09

<b>перемещения лыжных ходов.</b>			
<b>Тема 22. Техника выполнения перемещений, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 23. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	Техника приёма с подачи двумя руками снизу на месте Учебная игра.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 24. Техника владения мячом. Тактика игры. Судейство.</b>	Выполнение технических элементов гандбола в движении. Основные правила гандбола, тактика игры. Судейство.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 25. Основы туризма.</b>	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 26. Бег на средние и длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Правила судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега по дистанции. Старт, стартовый разбег, финиширование. Специальные беговые упражнения.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 27. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.</b>	Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 28. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09

<b>Тема 29. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	Совершенствование техники владения мячом. Бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 30. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 31. Тактика игры. Совершенствование техники владения гандбольным мячом. Судейство.</b>	Тактика игры в защите и в нападении, игра вратаря. Судейство. Жесты судьи Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 32. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 33. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 34. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 35. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху. Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 36.</b>	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

<b>Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>			ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 37. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Сдача контрольных нормативов: девушки-2 км., юноши-3 км. девушки - 500 метров, юноши - 1000 метров.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Тема 38. Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>	Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Самостоятельная работа</b>	Тематика определяется преподавателем	<b>20</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 09
<b>Всего</b>		<b>100</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета Социально-гуманитарных дисциплин.

Необходимое оборудование для учебного процесса:

Тренажерный зал, перечень основного оборудования:

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- секундомеры, мячи для тенниса, теннисные столы.

Спортивная площадка, перечень основного оборудования:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.
- Спортивный зал
- Перечень основного оборудования:
  - шведская стенка, спортивные маты, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, душевое отделение, комнаты для переодевания.

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### Основные источники

1. Физическая культура : учебное пособие / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва : Научный консультант, 2024. - 474 с. - ISBN 978-5-907477- 56-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2136438> – Режим доступа: по подписке.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону :Феникс, 2023. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/908476> – Режим доступа: по подписке.
3. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2024. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> – Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104> – Режим доступа: по подписке.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко. - Омск : Издательство Омского государственного университета, 2023. - 200 с. - ISBN 978-5-7779-2663-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2144426> – Режим доступа: по подписке.

#### Интернет-ресурсы

- 1 Научная электронная библиотека (НЭБ).
2. Полнотекстовые электронные базы данных компании East View Information Services.
3. Электронная библиотека образовательных и просветительских изданий «IQ Library».
4. Электронно-библиотечная система BOOK.ru.
5. Электронно-библиотечная система znanium.com издательства «ИНФРА-М»

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li><li>– применять стандарты антикоррупционного поведения</li></ul>	<p>Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на зачете</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основ здорового образа жизни;</li><li>– Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– Средств профилактики перенапряжения;</li><li>– Стандартов антикоррупционного поведения</li></ul>	<p>Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на зачете</p>