


государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Дагестан  
«Кизлярское медицинское училище»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ОМ  
Петрова В.С.   
«31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура  
ОГСЭ.04**

**31.02.01. АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО**


Базовая подготовка

**Квалификация - акушерка**

г. Кизляр, 2021 г.

Одобрена цикловой методической комиссией общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов  
Протокол № 2 от 28. 08. 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) 31.02.02. Акушерское дело (базовой подготовки)

Согласовано Заместитель директора по организационно-методической работе  
 Петрова В.С.

Физическая культура ОГСЭ.04

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Кизлярское медицинское училище»

Разработчик:

Преподаватель по физической культуре ГБПОУ РД «Кизлярское медицинское училище»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело .

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

на базе основного полного общего образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины **студент должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

**Студент должен уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе обучения формируются общие компетенции, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести

за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой
  - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
  - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
--------------------	--------------------

<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений при различных заболеваниях	<i>86</i>
Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>86</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СМГ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теоретический раздел</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Раздел 2</b>	Содержание учебного материала	<b>36</b>	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Лёгкая атлетика</b>	1 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2 Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3 Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 2.1 <b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	Практические занятия	6	
Тема 2.1 <b>Бег на средние дистанции.</b>	1 Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3 Совершенствование техники выполнения специальных упражнений		
	4 Содержание учебного материала		
Тема 2.1 <b>Бег на средние дистанции.</b>	1 Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2 Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3 Повышение уровня ОФП.		
	4 Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 2.1 <b>Бег на средние дистанции.</b>	Практические занятия	6	
	1 Совершенствование техники бега на средние дистанции		
2 Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.			
Тема 2.3 <b>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2 Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3 Повышение уровня ОФП.		
Тема 2.3 <b>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	4 Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия	6	



	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.			
	2	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.			
	3	Закрепление практики судейства.			
		Самостоятельная работа обучающихся	18		
<b>2 Гимнастика.</b>  Тема 2.1 <b>Основы</b>  методики оценки и  коррекции  телосложения.		Содержание учебного материала			
		Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	<b>32</b>		
		Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.			
		Определение уровней физической подготовленности студентов-тестирование.			
		Элементы акробатики-кувырки, прыжок через козла и т.д.			
		Упр. на гим. скамейке и швед.стенке.			
		Практические занятия	16		
		1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
			Лабораторные работы не предусмотрены		
		Контрольные работы не предусмотрены			
		Самостоятельная работа обучающихся	16		
<b>3 футбол</b> Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях футболом		Содержание учебного материала	<b>144</b>		
	1	Техника безопасности при занятиях футболом.		2	
	2	футбольный инвентарь.			
		Лабораторные работы не предусмотрены			
		Практические занятия	6		
		1.Подбор инвентаря			
		Контрольные работы не предусмотрены			
		Самостоятельная работа обучающихся	6		
Тема 3.2. Скользкий шаг . Строевые упражнения на лыжах.		Содержание учебного материала			
	1	Скользкий шаг		2	
	2	Строевые упражнения на лыжах.			
		Лабораторные работы не предусмотрены			
		Практические занятия	6		
		1 Обучение технике скользящего шага. 2. Строевые упражнения на лыжах.			
		Контрольные работы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	6			
Тема 3.3. Повороты на месте на лыжах.		Содержание учебного материала			
	1	Повороты на месте на лыжах.		3	
	2	Скользкий шаг.			
		Лабораторные работы не предусмотрены			

Скольльзящий шаг.	Практические занятия 1. Обучение поворотам на месте на лыжах. 2. Закрепление техники скольльзящего шага.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Тема 3.4 Стойка лыжника. Попеременный – 2-х шажный хо	Содержание учебного материала			
	1	Стойка лыжника.		2
	2	Попеременный – 2-х шажный ход.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Обучение стойке лыжника. 2. Обучение техники попеременного – 2-х шажного хода.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3.5. Скольльзящий шаг. Одновременный бесшажный ход.	Содержание учебного материала			
	1	Скольльзящий шаг.		2
	2	Одновременный бесшажный ход.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Обучение технике скольльзящего шага. 2. Обучение техники одновременного бесшажного хода.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3.6. Спуски и подъем в гору. Попеременный – 2-х шажный ход.	Содержание учебного материала			
	1	Спуски и подъем в гору.		3
	2	Попеременный – 2-х шажный ход.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Обучение технике спусков и подъемов в гору. 2. Обучение технике попеременного – 2-х шажного хода.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
Тема 3.7. . Торможение и поворот. Подвижные игры на лыжах.	Содержание учебного материала			
	1	Торможение и поворот.		3
	2	Подвижные игры на лыжах.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Обучение технике торможения и поворота. 2. Подвижные игры на лыжах		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
Самостоятельная работа обучающихся		6		

<b>4 Волейбол</b> Тема 4.1. Правила соревнований. Стойки перемещения.	Содержание учебного материала			
	1	Правила соревнований.		2
	2	Стойки перемещения.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Изучение правил соревнований. 2. Обучение стойкам перемещения.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Тема 4.2. Врехняя передача мяча. Передвижение волейболистов	Содержание учебного материала			
	1	Врехняя передача мяча.		2
	2	Передвижение волейболистов		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Обучение техники верхней передачи мяча. 2. Обучение технике передвижения волейболистов		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Тема 4.3 Нижняя передача мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Нижняя передача мяча.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1 обучение техник нижней передаче мяча.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Тема 4.4. Нижняя прямая передача.	Содержание учебного материала			
	1	Нижняя прямая передача.		2
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1 Обучение технике нижней прямой передаче мяча.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Тема 4.5 Учебная игра бхб.	Содержание учебного материала			
	1	Учебная игра бхб.		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1 Учебная игра бхб.		6	
	Контрольные работы не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Содержание учебного материала				

<b>5. Баскетбол</b>	1	Передвижение баскетболистов. Передача мяча стоя на месте.	<b>60</b>	3		
	2					
Тема 5.1. Передвижение баскетболистов. Передача мяча стоя на месте.	Лабораторные работы не предусмотрены					
	Практические занятия		6			
	1	Обучение техники передвижения волейболистов.				
	2	Обучение техники передачи мяча стоя на месте.				
	Контрольные работы не предусмотрены					
Самостоятельная работа обучающихся		6				
Тема 5.2. Передвижение баскетболистов. Броски с ближней дистанции.	Содержание учебного материала		6	2		
	1	Передвижение баскетболистов.				
	2	Броски с ближней дистанции.				
	Лабораторные работы не предусмотрены					
	Практические занятия				6	
	1	Закрепление техники передвижения баскетболистов.				
	2	Обучение бросков мяча с ближней дистанции.				
Контрольные работы не предусмотрены						
Самостоятельная работа обучающихся		6				
Тема 5.3. Передача мяча в движении. Ведение мяча.	Содержание учебного материала		6	3		
	1	Передача мяча в движении.				
	2	Ведение мяча.				
	Лабораторные работы не предусмотрены					
	Практические занятия				6	
	1	Обучение техники передачи мяча в движении.				
	2	Обучение техники ведения мяча.				
Контрольные работы не предусмотрены						
Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		6				
Тема 5.4. Броски после ведения мяча. Учебная игра 5x5.	Содержание учебного материала		6	3		
	1	Броски после ведения мяча.				
	2	Учебная игра 5x5.				
	Лабораторные работы не предусмотрены					
	Практические занятия				6	
	1	Обучение техники бросков мяча после ведения.				
	2	Учебная игра 5x5.				
Контрольные работы не предусмотрены						
Самостоятельная работа обучающихся		6				
Тема 5.5 Техника игры в нападении. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала		6	2		
	1	Техника игры в нападении.				
	2	Штрафной бросок.				
	Лабораторные работы не предусмотрены					
	Практические занятия				6	
1	Обучение техники игры в нападении.					
2	Изучение штрафного броска.					

	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
<b>Раздел 3. ЛФК</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Врачебный контроль. Оценка уровня физической подготовленности студентов	Содержание учебного материала		
	1   Врачебный контроль. Оценка уровня функционального состояния органов и систем организма.		2
	2		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия 1 Обучение определения уровня функционального состояния органов и систем организма с помощью врачебного контроля.	4	
	Контрольные работы не предусмотрены Самостоятельная работа обучающихся 1. Ведение дневника самоконтроля.	4	
<b>ЛФК при заболевании позвоночника</b>  Тема 3.2 ЛФК при сколиозе позвоночника	Содержание учебного материала		
	1   ЛФК при сколиозе позвоночника		3
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия 1 Изучение комплексов ЛФК при сколиозе позвоночника	4	
	Контрольные работы не предусмотрены Самостоятельная работа 1. Составление комплекса ЛФК	4	
Тема 3.3 ЛФК при нарушении осанки	Содержание учебного материала		
	1   ЛФК при нарушении осанки		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия 1 Изучение комплексов ЛФК при нарушении осанки	4	
	Контрольные работы не предусмотрены Самостоятельная работа обучающихся . Составление комплекса ЛФК	4	
Тема 3.4 ЛФК при остеохондрозе позвоночника	Содержание учебного материала		
	1   ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		2
	2   ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	3   ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия 1 Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. 2. Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника. 3. Изучение комплекса ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника	4	
Контрольные работы не предусмотрены Самостоятельная работа обучающихся . Составление комплекса ЛФК	4		
	Содержание учебного материала		

Тема 3.5 ЛФК при заболевании ССС	1	ЛФК при заболевании ССС(гипертоническая болезнь, гипотоническая).		2
	2	ЛФК при ИБС.		
	3	ЛФК при ВСД.		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1 Изучение комплекса ЛФК при заболевании ССС(гипертоническая болезнь, гипотоническая). 2. Изучение комплекса ЛФК при ИБС. 3. Изучение комплекса ЛФК при ВСД.			4
Контрольные работы не предусмотрены				
Самостоятельная работа обучающихся . Составление комплекса ЛФК			4	
Тема 3.6 ЛФК при заболевании органов дыхания	Содержание учебного материала			
	1	ЛФК при заболевании органов дыхания - хр.бронхиты,		2
	2	ЛФК при Бронхиальной астме.		
	3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой		
	4	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко		
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1 Изучение комплекса ЛФК при заболевании органов дыхания - хр.бронхиты, 2. Изучение комплекса ЛФК при Бронхиальной астме. 3. Обучение Дыхательной гимнастики по Стрельниковой 4. Обучение дыхательной гимнастики по системе Бутейко.			4
Контрольные работы не предусмотрены				
Самостоятельная работа обучающихся . Составление комплекса ЛФК			4	
Тема 3.7 Фитболгимнастика	Содержание учебного материала			
	1	Фитболгимнастика		3
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Практические занятия 1 Обучение упражнениям на фитболе			4
	Контрольные работы не предусмотрены			
Самостоятельная работа обучающихся . Составление комплекса ЛФК			4	
Тема 3.8. ЛФК при заболевании пищеварительной системы	Содержание учебного материала			
	1	ЛФК при гастрите.		2
	2	ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей,		
	3	ЛФК при язвенной болезни желудка и 12 п. к..		
	4	ЛФК при хр. холецистите.		
Лабораторные работы не предусмотрены				
Практические занятия 1 Изучение комплекса ЛФК при гастрите. 2. Изучение комплекса ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей, 3. Изучение комплекса ЛФК при язвенной болезни желудка и 12 п. к.. 4. Изучение комплекса ЛФК при хр. холецистите.			4	

	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся . Составление комплекса ЛФК	4	
Тема 3.9 <b>ЛФК при заболевании почек и мочеполовой системы</b>	Содержание учебного материала		
	1 ЛФК при пиелонефрите.		2
	2 ЛФК при нефроптозе.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия 1 Изучение комплекса ЛФК при пиелонефрите 2. Изучение комплекса ЛФК при нефроптозе.	4	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся . Составление комплекса ЛФК	4	
<b>Всего:</b>		<b>344</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала со следующим оборудованием:

- гимнастические маты
- фитбольные мячи
- гимнастические палки
- скакалки
- тренажёры
- аудио и видеоматериал
- учебные элементы, разработанные для различных заболеваний
- секундомер.
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скамейки;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2013.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2013
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2013.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2013.
5. Бурухин А. А. Гистологические изменения межпозвоночного диска. 2013.
6. Таламбур Е. А. Силин Л. Л. Сколиоз позвоночника. – М., 2013.
7. Шотемор Ш. Ш. К дифференциальной диагностике сколиоза позвоночника // Вестн. рентгенол. – 2011. - № 6.



**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2010.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2010.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2010.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2010.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2010.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2012.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы ОРУ, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.