

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Утверждено  
на заседании педагогического совета  
колледжа ФГБОУ ВО  
РостГМУ Минздрава России  
от 26.04.2023 г.  
Протокол № 7

Утверждаю  
Руководитель ОП СПО по специальности  
34.02.01 Сестринское дело –  
директор колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ  
Минздрава России Бадальянц Э.Е.

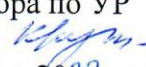


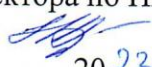
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность СПО 34.02.01 Сестринское дело  
квалификация Медицинская сестра/ Медицинский брат  
очная форма обучения

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦК  
общегуманитарных, социально-  
экономических и естественно-  
научных дисциплин  
от 15.03.2023 г.  
Протокол № 8

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
О.Ю. Крутянская   
« 16 » 03 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по НМР  
Н.А. Артеменко   
« 16 » 03 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрированным в Минюсте РФ 29.07.2022г., регистрационный № 69452, и примерной программой по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной ФУМО В 2022 году.

**Составитель:** *Водяников А.А.*, «Руководитель физического воспитания», преподаватель дисциплины «Физическая культура» колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;

**Рецензенты:** *Шеховцова И.Л.*, главная медсестра клиники ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;

*Павлов Н.И.*, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;

*Скляр Е.Ю.*, председатель ЦК общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, преподаватель высшей квалификационной категории колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08:

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.

и способствует формированию следующих профессиональных компетенций:

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.	<ul style="list-style-type: none"><li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– основ здорового образа жизни;</li><li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li><li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- 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).</li></ul>	
--	---	--

## 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>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>110</b>
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>102</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	100
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>10/-</b>	
<b>Тема 1.1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Сущность и ценности физической культуры.	2	
	2.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	4.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	5.Медико-биологические основы физической культуры и спорта.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42/42</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	42	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2., ПК 4.6.
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	3.Эстафетный бег.		
	4.Техника спортивной ходьбы.		
	5.Прыжки в длину.		
	6.Метание гранаты.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>42/42</b>	
	<b>Практические занятия № 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (30; 60; 100м)</b>	2	
	<b>Практические занятия № 2. Бег по дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</b>	2	

<b>Практическое занятие № 3.</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2
<b>Практические занятия № 4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции.	2
<b>Практические занятия № 5.</b> Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, 60-100-150 и т.д.	2
<b>Практические занятия № 6.</b> Техника бега по пересеченной местности.	2
<b>Практические занятия № 7.</b> Преодоление дистанции 500 м, 2 км и 3 км	2
<b>Практическое занятие № 8.</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2
<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2
<b>Практические занятия № 10.</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2
<b>Практические занятия № 11.</b> Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2
<b>Практическое занятие № 12.</b> Метание гранаты в цель и на дальность	2
<b>Практические занятия №13.</b> Общая физическая подготовка.	2
<b>Практические занятия №14.</b> Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2
<b>Практические занятия №15.</b> Контрольное тестирование: прыжок в длину с места	2
<b>Практические занятия № 16.</b> Контрольное тестирование: челночный бег 3х10м	2
<b>Практические занятия № 17.</b> Контрольное тестирование: метание гранаты	2
<b>Практические занятия № 18.</b> Контрольное тестирование: бег на 100м	2
<b>Практические занятия № 19.</b> Контрольное тестирование: кроссовый бег, 500 девушки, 1000м юноши	2
<b>Практические занятия № 20.</b> Контрольное тестирование: тест Купера	2
<b>Практические занятия № 21.</b> Контрольное тестирование: марш-бросок 2 км. – девушки 3 км. – юноши	2



<b>Раздел 3. Силовая подготовка и атлетическая гимнастика</b>		<b>10/10</b>	
<b>Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Выполнение скоростно-силовых упражнений.	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Выполнение комплекса упражнения с гантелями	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Круговая тренировка	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>40\40</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	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.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия № 27.</b> Ведение мяча одной рукой.	2	
	<b>Практические занятия № 28.</b> Попеременное ведение мяча.	2	
	<b>Практические занятия № 29.</b> Бросок в кольцо с места.	2	
	<b>Практические занятия № 30.</b> Бросок в кольцо в движении.	2	
	<b>Практические занятия № 31.</b> Верховая передача.	2	
	<b>Практические занятия № 32.</b> Передача с отскоком от пола.	2	
	<b>Практические занятия № 33.</b> Боковая передача.	2	
	<b>Практические занятия № 34.</b> Стритбол.	2	

	<b>Практические занятия № 35.</b> Двухсторонняя игра в стритбол.	2	
	<b>Практические занятия № 36.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
	<b>Практические занятия № 37.</b> Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.
	1.Стойки в волейболе.		
	2.Перемещение по площадке.		
	3.Подача 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.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Верхняя передача.	2	
	<b>Практические занятия № 39.</b> Верхний прием.	2	
	<b>Практические занятия № 40.</b> Нижняя передача.	2	
	<b>Практические занятия № 41.</b> Нижний прием.	2	
<b>Практические занятия № 42.</b> Нижняя прямая подача.	2		
<b>Практические занятия № 43.</b> Верхняя подача.	2		
<b>Практические занятия № 44.</b> Подаче в прыжке.	2		
<b>Практические занятия № 45.</b> Пляжный волейбол.	2		
<b>Практические занятия № 46.</b> Двухсторонняя игра волейбол	2		
<b>Раздел 5. Разновидности гимнастических систем</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 5. Виды гимнастик.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Изучение и проведение комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики.		
	2.Выполнение комплекса аэробной гимнастики.		
	3. Выполнение комплекса силовой гимнастики с гантелями.		
	<b>Практические занятия №47-58</b>	<b>8</b>	
	1.Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	2	
2.Комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда.	2		

	3.Комплекс аэробной гимнастики.	2	
	4.Комплекс силовой гимнастики с гантелями.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b><i>110/102</i></b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен**

спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий:

*техническими средствами обучения:*

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- оборудование для отображения графической информации и ее коллективного просмотра;
- методические материалы на электронных носителях информации.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- спортивный инвентарь:
- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- мишени для ДАРТСа, наборы дробиков;
- теннисные столы;
- тренажеры.

Стадион открытого типа.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**Лицензионное программное обеспечение:**

- Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);
- System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015);
- Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);
- Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);
- Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015);
- Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015);
- Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466/РНД1743/РГМУ1679 от 28.10.2015);
- Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 264-А/2021 от 13.07.2021);

– Предоставление услуг связи (интернета): «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ20218 от 20.04.2022; «МТС» - договор РГМУ20530 от 23.05.2022.

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков, 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 40 с. – ISBN 978-5-507-46136-3.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020, 2022. – 221 с., 215 с. печатн. - ISBN 978-5-222-32352-6, электронн. - ISBN 978-5-222-35159-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 177 с. – ISBN 978-5-534-16290-5.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

3. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

4. Ачкасов Е.Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. - ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

5. Беляк В.И. Паспорт здоровья : учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» / В.И. Беляк ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России ; колледж. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2021. – 59 с.

6. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ

7. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.

8. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разработ. внеаудиторного спортивно-массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2.

10. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 58 с. (Среднее профессиональное образование). Б. – ISBN 978-5-8114-7201-7 : 278-30.

11. Физическая культура в лицах : учеб. пособие [для врачей и студентов] / Е.В. Харламов, Е.М. Калмыкова, Н.М. Попова, О.Ф. Киселева. – Ростов-на-Дону : Мини Тайп, 2019. – 307 с.

**Интернет-ресурсы:**

	<b>ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>	<b>Доступ к ресурсу</b>
1.	Электронная библиотека РостГМУ. – URL: <a href="http://109.195.230.156:9080/opac/">http://109.195.230.156:9080/opac/</a>	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО»; «Медицина. Здравоохранение. СПО»; «Психологические науки»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Политехресурс». - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Открытый доступ
4.	Российское образование. Единое окно доступа: - URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Открытый доступ
5.	Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: <a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>	Открытый доступ
6.	Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России. - URL: <a href="https://femb.ru/femb/">https://femb.ru/femb/</a>	Открытый доступ
7.	Словари онлайн. - URL: <a href="http://dic.academic.ru/">http://dic.academic.ru/</a>	Открытый доступ
8.	Президентская библиотека : сайт. - URL: <a href="https://www.prilib.ru/collections">https://www.prilib.ru/collections</a>	Открытый доступ
9.	Архив научных журналов / НП НЭИКОН. - URL: <a href="https://arch.neicon.ru/xmlui/">https://arch.neicon.ru/xmlui/</a>	Открытый доступ
10.	Thieme. Open access journals : журналы открытого доступа / Thieme Medical Publishing Group . – URL: <a href="https://open.thieme.com/home">https://open.thieme.com/home</a>	Контент открытого доступа
11.	Karger Open Access : журналы открытого доступа / S. Karger AG. – URL: <a href="https://www.karger.com/OpenAccess/AllJournals/Index">https://www.karger.com/OpenAccess/AllJournals/Index</a>	Контент открытого доступа
12.	Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ
13.	КиберЛенинка : науч. электрон. биб-ка. - URL: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a>	Открытый доступ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основ здорового образа жизни;</li> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>– правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>– логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>– применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование.</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>– демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>– применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</p> <p>выполнение нормативов общей физической подготовки</p>

<p>физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– 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).</li> </ul>		
--	--	--

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.



*Оценочная таблица сдачи контрольных нормативов.*

№	Контрольные упражнения	девушки			юноши		
		Результат Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места.	160см.	170см.	180см.	200см.	215см.	230см.
2.	Бег на 100 м.	17,0 с.	16,0 с.	15,0 с.	15,0 с.	14,0 с.	13,0 с.
3.	Бег на 500 м.	2 мин. 15сек.	2 мин.	1 мин. 45 сек.			
4.	Бег на 1000 м.				4 мин. 20 сек.	4 мин.	3 мин. 40 сек.
5	Тест Купера	1 км. 800 м.	2 км.	2 км. 200 м.	2 км. 500 м.	2 км. 750 м.	3 км.
6	Метание гранаты	22 м.	27 м.	32 м.	25 м.	30 м.	35 м.
7	Пресс за 1 минуту	38 р.	43 р.	48 р.	38 р.	43 р.	48 р.
8	Отжимания от пола	12 р.	15 р.	18 р.	24 р.	30 р.	36 р.
9	Подтягивания	12 р.	15 р.	18 р.	9 р.	11 р.	13 р.