

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 23.04.2025 г.  
Протокол № 7

Утверждаю  
Руководитель ППСЗ по специальности  
33.02.01 Фармация –  
директор колледжа ФГБОУ ВО  
РостГМУ Минздрава России  
Э.Е. Бадалянц  
от «23» 04 2025г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность СПО 33.02.01 Фармация  
Квалификация Фармацевт  
очная форма обучения

Ростов-на-Дону  
2025

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦК  
социально-гуманитарных  
дисциплин  
от 16 . 04 .2025 г.  
Протокол № 9

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
О.Ю. Крутянская *Крутян*  
« 17 » 04 20 25 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по НМР  
Н.А. Артеменко *Артеменко*  
« 17 » 04 20 25 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Минпросвещения России от 13 июля 2021 г. №449, зарегистрированного в Минюсте РФ 18.08.2021 г. (регистрационный № 64689) и примерной основной образовательной программы по специальности 33.02.01 Фармация, разработанной ФУМО в 2021 г.

**Составитель:** *Водяников А.А.*, руководитель физвоспитания колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

**Рецензенты:** *Ерошкина С.А.*, заведующая сети аптек «Лада-Фарм»;  
*Павлов Н.И.*, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;  
*Рябцева Л.А.*, преподаватель колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>29</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура наряду с другими учебными дисциплинами обеспечивает развитие следующих общих компетенций:

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

и способствует формированию следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; - выполнение основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе; - выполнение основных гимнастических упражнений; - выполнять различные стили плавания.	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола и баскетбола; - техника плавания; - техники безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>132</b>
<b>в т. ч. в форме практической подготовки</b>	<b>130</b>
в том числе:	
<b>Практические занятия</b>	<b>130</b>
<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	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение. Стартовый рейтинг</b>		<b>2</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
<b>Введение. Стартовый рейтинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Роль физической культуры и спорта в общекультурном и социальном развитии человека. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организация занятий физической культурой в колледже РостГМУ. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение стартового рейтинга ОФП с целью определения уровня физического развития обучающихся 1-го курса.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие №1. Стартовый рейтинг – сдача норм ОФП.</b>		2	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60, 100 м).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
<b>Практическое занятие №2. Обучение технике бега на короткие дистанции (30,</b>		2	

	60, 100 м).		
	<b>Практическое занятие №3.</b> Обучение технике спринтерского бега по дистанции. Челночный бег 10 м х 5, техника финиширования.	2	
	<b>Практическое занятие №4.</b> Тренировка в беге на 100 м). Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции). Бег 300м – девушки, 500 м – юноши.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №5.</b> Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4х400).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №6.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.	2	
<b>Тема 1.4.</b> Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №7.</b> Прыжки в длину с места.	2	
<b>Тема 1.5.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №8.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)	2	
<b>Тема 1.6.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Тема 1.7.</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике бега на длинные дистанции, распределение сил по дистанции. Развитие выносливости – выполнение теста Купера (12-ти минутный бег). Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №10.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс 1 км – девушки, 2 км – юноши. Воспитание выносливости.	2	
	<b>Практическое занятие №11.</b> Выполнение теста Купера. Воспитание выносливости.	2	
	<b>Практическое занятие №12.</b> Тренировка в беге на длинные дистанции. Без 2000 м – девушки, 3000 м – юноши без учета времени.	2	

	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции: 2000 м – девушки, 3000 м – юноши. Повышение уровня физической подготовки (силы рук, ног, туловища).	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Ознакомление с видами гимнастики. Основные причины травм на занятиях гимнастикой и их профилактика. Изучение элементов акробатики. Составление акробатических комбинаций. Совершенствование основных акробатических элементов. Нетрадиционные виды гимнастических упражнений: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика для юношей, стретчинг.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №14.</b> Изучение элементов акробатики (кувырки, стойки, мостики, перевороты). Правила страховки и само страховки.	2	
	<b>Практическое занятие №15.</b> Строевая подготовка. Правила самостоятельной разминки. Совершенствование элементов акробатики.	2	
	<b>Практическое занятие №16.</b> Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах).	2	
<b>Тема 2.2 Строевые и общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Виды общеразвивающих упражнений. Строевая подготовка: построение и перестроение из одной шеренги (колонны) в две, три и обратно, повороты на месте и в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и т.д.). Ознакомление с элементами стретчинга, релаксационной и художественной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №17.</b> Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.	2	
	<b>Практическое занятие №18.</b> Строевая подготовка. Упражнения с предметами.	2	
	<b>Практическое занятие №19.</b> Составление и выполнение комплексов УГГ различной направленности.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки», средствами гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Развитие физических качеств средствами гимнастики: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Система «круговой тренировки»: виды, преимущества и целесообразность. Выполнение комплексов «круговой тренировки» разной направленности.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №20.</b> Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики. Выполнение на оценку элементов акробатики.	2	
	<b>Практическое занятие №21.</b> Развитие силы, быстроты, выносливости средствами гимнастических упражнений. Упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке.	2	
	<b>Практическое занятие №22.</b> Выполнение «круговой тренировки» скоростно-силовой направленности. Выполнение комплекса УГГ на оценку (по частям).	2	
<b>Тема 2.4.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие №23.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения, передач и бросков мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомление с техническими приёмами баскетбола. Специальная разминка баскетболиста. Овладение техникой владения мячом: ведение, передачи, броски. Развитие физических качеств средствами баскетбола.	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №24.</b> Технические приёмы баскетбола: стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки.	2	
	<b>Практическое занятие №25.</b> Освоение техники владения мячом: ловля, передачи, ведение, броски.	2	
	<b>Практическое занятие №26.</b> Ознакомление с правилами баскетбола. Развитие быстроты и координации движений.	2	
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение – 2 шага – бросок».	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №27.</b> Разминка баскетболиста. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Средние и штрафные броски.	2	
	<b>Практическое занятие №28.</b> Овладение техническим приёмом баскетбола «ведение – 2 шага – бросок». Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
	<b>Практическое занятие №29.</b> Совершенствование изученных технических	2	

		приёмов баскетбола в подвижных играх, эстафетах, двухсторонней игре с заданиями.			
<b>Тема 3.3.</b> Технические приёмы защиты. Техника выполнения штрафного броска. Правила баскетбола.		<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
		Индивидуальные действия в нападении и защите, обманные движения (финты). Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, передач; броски в парах, колонах, кругах и т. д. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
		<b>В том числе практических занятий</b>			<b>6</b>
		<b>Практическое занятие №30.</b> Овладение техническими приёмами защиты: вырывание, выбивание, перехват, подбор у щита.			2
		<b>Практическое занятие №31.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска.			2
		<b>Практическое занятие №32.</b> Совершенствование техники ведения, передач, бросков соревновательным методом (эстафеты); двухсторонняя игра с элементами судейства.	2		
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
		Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольного норматива «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольного норматива: бросок мяча со средней дистанции. Совершенствование технических приёмов баскетбола в двухсторонней игре. Практика судейства.			
		<b>В том числе практических занятий</b>			<b>6</b>
		<b>Практическое занятие №33.</b> Совершенствование техники владения мячом. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.			2
		<b>Практическое занятие №34.</b> Разминка баскетболиста. Выполнение			2

	контрольных нормативов «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места.		
	<b>Практическое занятие №35.</b> Учебная игра с заданиями. Закрепление навыков практического судейства.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнениях в эстафетах). Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Совершенствование передач.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Совершенствование передач.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по		

	<p>мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Обучение технике нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Обучение технике нападающего удара.	2	
<b>Тема 4.5.</b> Совершенствование техники нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Совершенствование техники нападающего удара.	2	
<b>Тема 4.6.</b> Обучение технике постановки блока.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по		

	высоте траектории: высоких более – 2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Обучение технике постановки блока.	2	
<b>Тема 4.7.</b> Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Блокирование.	2	
<b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники постановки блока.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Совершенствование техники постановки блока.	2	
<b>Тема 4.9.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча		

	(контрольный тест).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 5. Плавание.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника безопасности на воде.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Ознакомить студентов с правилами безопасности на воде. Свободное плавание. Освоить правила дыхания пловца. Упражнения «поплавок», «звезда» и «стрела».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Техника безопасности на воде.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Обучение технике движения ног.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Работа ног у бортика с доской. Обучение технике движения ног при плавании «кроль на груди и спине». Имитация работы ног на суше. Плавание с доской. Скольжение по поверхности воды. Свободное плавание.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Обучение технике движения ног.	2	
<b>Тема 5.3.</b> Обучение технике движения рук.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике движения рук при плавании «кроль на груди и спине», гребки воды руками в положении стоя. Плавание с доской. Упражнение «мельница»		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Обучение технике движения рук.	2	
<b>Тема 5.4.</b> Обучение технике	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08,
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «кролем». Работа на		

плавания «кролем».	выносливость 500 м.		ОК 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Обучение технике плавания «кролем».	2	
<b>Тема 5.5.</b> Обучение технике плавания «брассом».	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Обучение технике движения рук и ног при плавании «брассом». Специальные упражнения для рук и ног на суше. Совершенствование дыхания с гребками при плавании «брассом».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Обучение технике плавания «брассом».	2	
<b>Тема 5.6.</b> Обучение старту пловца.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Свободное плавание 200 м. Обучение старту с тумбы.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Обучение старту пловца.	2	
<b>Тема 5.7.</b> Выполнение контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Закрепление ранее изученных стилей плавания.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Выполнение контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Комплекс общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег по пересеченной местности 2-3 км.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие № 52.</b> Кроссовая подготовка	2	
<b>Тема 6.2.</b> «Круговая тренировка».	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 9, ЛР 20
	Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> «Круговая тренировка».	2	
<b>Тема 6.3.</b> Игра в футбол, бадминтон, настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Дозированная ходьба, бег 2-3 км. Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис. Силовые упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Дозированная ходьба. Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис.	2	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Бег 2-3 км Игра в футбол – юноши, бадминтон – девушки; игра в настольный теннис.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Развитие скоростно- силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
<b>Тема 6.5.</b> Развитие выносливости. Кросс.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол, бадминтон. Дыхательные упражнения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Развитие выносливости. Кросс.	2	

<b>Тема 6.6.</b> Сдача зачетных нормативов ОФП.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	Сдача зачетных нормативов ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине; сгибание рук в упоре лежа: с колен – девушки, подтягивание на перекладине – юноши; приседание на одной ноге: с опорой – девушки, без опоры – юноши; прыжки на скакалке (количество раз в мин.).			
	<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	<b>Практическое занятие № 58.</b> Сдача зачетных нормативов ОФП.	2		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития. Физкультурные методы оздоровления и контроля</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 7.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			2
	<b>Практическое занятие № 59.</b> Обучение методике коррекции телосложения студентов.			2
<b>Тема 7.2.</b> <b>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			2
	<b>Практическое занятие № 60.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.			2
<b>Тема 7.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11,	

<b>Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения. Профилактика нарушений.		ОК 04, ОК 08, ОК 12
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 61.</b> Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Организация и подготовка туристического похода. Туризм как форма активного отдыха и укрепления здоровья, виды туризма. Укладка и транспортировка рюкзака, техника передвижения. Разбивка бивуака, установка палатки, режим передвижения по местности, продукты питания. Личная гигиена, соблюдение техники безопасности, материально-техническое обеспечения похода.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие № 62.</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	<b>Практическое занятие № 63.</b> Навыки туриста: укладка рюкзака, установка и укладка палатки, ориентирование на местности.	2	
<b>Тема 7.5. Методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 64.</b> Организация и методика проведения	2	

	закаливающих процедур.		
<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 65.</b> Методика регулирования эмоциональных состояний.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>132</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD-плеер;
- DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга,

аэробики и др.

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 дротиков;
- теннисные столы;
- тренажеры.

**Лицензионное программное обеспечение:**

1. Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А2016.87278 от 24.05.2016).

2. System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А2015.463532 от 07.12.2015).

3. Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А2016.87278 от 24.05.2016).

4. Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А2015.148452 от 08.05.2016).

5. Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия №65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015).

6. Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015).

7. Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466РНД1743РГМУ1679 от 28.10.2015).

8. Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 273-A2023 от 25.07.2023).

9. Предоставление услуг связи (интернета) «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ262961 от 06.03.2024; «МТС» - договор РГМУ26493 от 11.03.2024.

10. МойОфис стандартный 2, 10шт., лицензия ПР0000-5245 (Договор № 491-A2021 от 08.11.2021).

11. Astra Linux рабочая станция, 10шт., лицензии 216100055-smo-1.6-client-5974, m216100055-alse-1.7-client-max-x86\_64-0-5279 (Договор № 491-A2021 от 08.11.2021).

12. Astra Linux рабочая станция, 150 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-9783 (Договор № 328-A2022 от 30.09.2022).

13. Astra Linux рабочая станция, 60 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-12604 (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).

14. Astra Linux сервер 10 шт. лицензия 216100055-alse-1.7-server-medium-x86\_64-0-12604 (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).

15. МойОфис стандартный 2, 280шт., лицензия ПР0000-10091 (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).

16. Система унифицированных коммуникаций CommuniGate Pro, лицензия Dyn-Cluster, 2 Frontends , Dyn-Cluster, 2 backends , CGatePro Unified 3000 users , Kaspersky AntiSpam 3050-users , Contact Center Agent for All , CGPro Contact Center 5 domains . (Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).

17. Система управления базами данных Postgres Pro AC, лицензия 87A85 3629E CSED6 7BA00 70CDD 282FB 4E8E5 23717(Договор № 400-A2022 от 09.09.2022).

18. МойОфис стандартный 2, 600шт., лицензия ПР0000-24162 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).

19. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для клиента 800 шт. 216100055-ald-2.0-client-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).

20. Программный комплекс ALD Pro, лицензия для сервера 2 шт. 16100055-ald-2.0-server-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).

21. Astra Linux рабочая станция, 10 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-client-medium-FСТЕК-x86\_64-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).

22. Astra Linux сервер, 16 шт., лицензия 216100055-alse-1.7-server-max-FСТЕК-x86\_64-0-19543 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).

23. МойОфис Частное Облако 2, 900шт., лицензия ПР0000-24161 (Договор № 500-A2023 от 16.09.2023).

24. Программный продукт «1С Медицина Больница» 1шт (Договор №РГМУ14929 от 18.05.2020).

25. Программный продукт «ИМЦ Учет лекарственных средств бюджетного учреждения» 1шт. (Договор №РГМУ14929 от 18.05.2020).

26. Защищенный программный комплекс 1СПредприятие 8.3z (x86-64) 1шт. (Договор №РГМУ14929 от 18.05.2020).

27. 1СМедицина. Диетическое питание, лицензия 10494960 (Договор № 319-К2020 от 01.10.2020).

28. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс (Договор № 24-А2024 от 11.03.2024).

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

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

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020 – 221 с. - ISBN 978-5-222-32352-6.

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

1. 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.

2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. / Ф.И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. – 215 с. - ISBN 978-5-222-35159-8. 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. 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, 2023. – 256 с. - ISBN 978-5-9704-7183-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

3. 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. Доступ из ЭБС «Конс. студ.». - Текст электронный.

4. 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

5. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Елифанов В. А. , Елифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

6. 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.

7. 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.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023, 2024. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2, ISBN 978-5-534-02612-2.

9. 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.

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. – ISBN 978-5-8114-7201-7.

11. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов и практ. работников / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 279 с.

12. 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.

13. Харламов Е.В. История и прикладные аспекты ЗОЖ : учеб.-метод. пособие / Е.В. Харламов, Г.В. Петрова. – Рост. гос. мед. ун-т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2016. – 136 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ

### Нормативная документация:

1. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта РФ от 22.02.2023 N 117 // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1301107748> [22.03.2025].

### Интернет-ресурсы:

№ п/п	ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	Электронная библиотека РостГМУ. – URL: <a href="http://109.195.230.156:9080/opacg/">http://109.195.230.156:9080/opacg/</a>	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО», «Медицина. Здравоохранение СПО», «Психологические науки», к отдельным изданиям комплектов: «Гуманитарные и социальные науки», «Естественные и точные науки» входящих в «ЭБС «Консультант студента»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Консультант студента». - 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.prlib.ru/collections">https://www.prlib.ru/collections</a>	Открытый доступ
9.	Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>	Открытый доступ
10.	КиберЛенинка : науч. электрон. биб-ка. - URL: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a>	Открытый доступ

### Интернет – ресурсы:

1. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <https://libsport.ru/>
2. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. URL: [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. Спортивная Россия – отраслевой агрегатор [Электронный ресурс]. URL: [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
6. Журнал «Физкультура и спорт». [Электронный ресурс]. URL: <http://fis1922.ru/>

**Периодические издания:**

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU
2. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU

#### 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>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– техника базовых элементов волейбола и баскетбола;</li> <li>– техника плавания;</li> <li>– техника безопасности при выполнении физических упражнений и участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий</li> </ul>
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– выполнение основных приемов с мячом и без мяча в баскетболе;</li> <li>– выполнение основных гимнастических упражнений;</li> <li>– выполнять различные стили плавания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p>

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.