

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 13.04.2025 г.
Протокол № 7

Утверждаю
Руководитель ОП СПО по специальности
31.02.03 Лабораторная диагностика –
Директор колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России


Э.Е. Бадальянц
от «23» 04 2025 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 31.02.03 Лабораторная диагностика
квалификация Медицинский лабораторный техник
очная форма обучения

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК
общегуманитарных, социально-
экономических и естественно-
научных дисциплин
от 16.04.2025 г.
Протокол № 9

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
О.Ю. Крутянская *Крутянская*
« 17 » 04 2025 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по НМР
Н.А. Артеменко *Артеменко*
« 17 » 04 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 04.07.2022 г. № 525, зарегистрированного в Минюсте РФ 29.07.2022 г. (регистрационный № 69453), и примерной программой по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденной ФУМО В 2022 году.

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

Рецензенты: *Нагорная Г.Ю.*, зав. клинико-диагностической лабораторией ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, председатель Регионального отделения Российской ассоциации медицинской лабораторной диагностики, врач высшей категории, канд. мед. наук, эксперт Методического центра аккредитации специалистов на базе ФГБОУ ВО Первый МГМУ им. И.С. Сеченова Минздрава России в области клинической лабораторной диагностики;
Паслов 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 колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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 08	– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
в т.ч. в форме практической подготовки	108
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	106
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	2

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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		10/-	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	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	
Раздел 2. Легкая атлетика		42/42	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	42	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ПК 3.2., ПК 4.6.
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	42	
	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.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	42	
	Практические занятия № 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (30; 60; 100м)	2	

Практические занятия № 2, Бег по дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2
Практическое занятие № 3. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2
Практические занятия № 4, Техника бега на средние и длинные дистанции.	2 2
Практические занятия № 5 Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, 60-100-150 и т.д.	
Практические занятия № 6. Техника бега по пересеченной местности.	2
Практические занятия № 7. Преодоление дистанции 500 м, 2 км и 3 км	2
Практическое занятие № 8. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2
Практическое занятие № 9. Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2
Практические занятия № 10. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2
Практические занятия № 11. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2
Практическое занятие № 12 Метание гранаты в цель и на дальность	2
Практические занятия №13. Общая физическая подготовка.	2
Практические занятия №14. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2
Практические занятия №15. Контрольное тестирование: прыжок в длину с места	2
Практические занятия № 16. Контрольное тестирование: челночный бег 3x10м	2

	Практические занятия № 17. Контрольное тестирование: метание гранаты	2	
	Практические занятия № 18. Контрольное тестирование: бег на 100м	2	
	Практические занятия № 19. Контрольное тестирование: кроссовый бег, 500 девушки, 1000м юноши	2	
	Практические занятия № 20. Контрольное тестирование: тест Купера	2	
	Практические занятия № 21. Контрольное тестирование: марш-бросок 2 км. – девушки 3 км. – юноши	2	
Раздел 3. Силовая подготовка и атлетическая гимнастика		10/10	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 22. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 23. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие № 24. Выполнение скоростно-силовых упражнений.	2	
	Практическое занятие № 25. Выполнение комплекса упражнения с гантелями	2	
	Практическое занятие № 26. Круговая тренировка	2	
Раздел 4. Спортивные игры		40/40	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Практические занятия № 27. Ведение мяча одной рукой.	2	
	Практические занятия № 28. Попеременное ведение мяча.	2	
	Практические занятия № 29. Бросок в кольцо с места.	2	
	Практические занятия № 30. Бросок в кольцо в движении.	2	
	Практические занятия № 31. Верховая передача.	2	
	Практические занятия № 32. Передача с отскоком от пола.	2	
	Практические занятия № 33. Боковая передача.	2	
	Практические занятия № 34. Стритбол.	2	
	Практические занятия № 35. Двухсторонняя игра в стритбол.	2	
	Практические занятия № 36. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
	Практические занятия № 37. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	Практическое занятие № 38. Верхняя передача.	2	
	Практические занятия № 39. Верхний прием.	2	
	Практические занятия № 40. Нижняя передача.	2	
	Практические занятия № 41. Нижний прием.	2	
	Практические занятия № 42. Нижняя прямая подача.	2	

	Практические занятия № 43. Верхняя подача.	2	
	Практические занятия № 44. Подаче в прыжке.	2	
	Практические занятия № 45. Пляжный волейбол.	2	
	Практические занятия № 46. Двухсторонняя игра волейбол	2	
Раздел 5. Разновидности гимнастических систем		8/8	
Тема 5.1. Виды гимнастик.	Содержание учебного материала	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.		
	Практические занятия №47-58	8	
	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		
Раздел 6. Бадминтон		6/6	
Тема 6.1. Техники подачи в бадминтоне.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Изучение техники подачи.		
	2.Изучение техники приема и нападения.		
	3. Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия № 59-68	6	
	1. Техники подачи в бадминтоне.	2	
	2. Техника приема и нападения.	2	
3. Двухсторонняя игра.	2		
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		118	

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 дротиков;
- теннисные столы;
- тренажеры.

Стадион открытого типа.

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-А2023 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-А2021 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-А2021 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 CCE6 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-K2020 от 01.10.2020).

28. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс (Договор № 24-A2024 от 11.03.2024).

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.

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. 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.

2. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-7759-5. 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. 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. - ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Конс. студ.» - Текст: электронный.

4. 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.

5. 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.

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. Богаченко. – Москва : Юрайт, 2023, 2024. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2, ISBN 978-5-534-02612-2.

10. 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.

11. 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.

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.

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?marker=6520IM> [22.03.2025].

Профильные web-сайты Интернета:

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту – www.lib.sportedu.ru
2. Российский образовательный портал – www.school.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России – www.olympic.ru
4. Спортивная Россия (отраслевой агрегатор) – www.infosport.ru
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – <http://fismag.ru/>

Интернет-ресурсы:

№ п/п	ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/opacg/	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: https://www.studentlibrary.ru + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru	Открытый доступ
4.	Российское образование. Единое окно доступа: - URL: http://window.edu.ru/	Открытый доступ
5.	Федеральный центр электронных образовательных ресурсов. - URL: http://www.edu.ru/index.php	Открытый доступ
6.	Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России. - URL: https://femb.ru/femb/	Открытый доступ
7.	Президентская библиотека : сайт. - URL: https://www.prlib.ru/collections	Открытый доступ
8.	Thieme. Open access journals : журналы открытого доступа / Thieme Medical Publishing Group . – URL: https://open.thieme.com/home	Контент открытого доступа
9.	Karger Open Access : журналы открытого доступа / S. Karger AG. – URL: https://www.karger.com/OpenAccess/AllJournals/Index	Контент открытого доступа
10.	Архив научных журналов / НИП НЭИКОИ. - URL: https://arch.neicon.ru/xmlui/	Открытый доступ
11.	Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: http://pravo.gov.ru/	Открытый доступ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья 	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование.</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций профессиональной деятельности; 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки

возможностей организма	своего		
---------------------------	--------	--	--

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. к.	2 мин.	1 мин. 45 .			
4.	Бег на 1000 м.				4 мин. 20	4 мин.	3 мин. 40 сек.
5	Тест Купера	1 км.	2 км.	2 км. 200 .	2 км. 500 м.	2 км.	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.