

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 09.06.2025 15:31:07
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

*Приложение 9.3.4.
ОП СПО/ППССЗ
специальности 31.02.01
Лечебное дело*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности
31.02.01 Лечебное дело
(3 курс)**

Квалификация: Фельдшер

Программа подготовки :углубленная

Форма обучения : очная

Год начала подготовки по УП : 2022

Образовательный стандарт(ФГОС): №526 от 04.07.2022

Программу составил:
преподаватель Акбатыров К.Х.

¹ Рабочая программа ежегодно обновляется в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об обновлении ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы / программы подготовки специалистов среднего звена ОП СПО/ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочей по профессии:

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

1.2. Место учебного предмета в структуре ОП СПО/ППССЗ:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, реализуется на 3 курсе.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

уметь:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

З2. Основы здорового образа жизни.

1.3.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

-общие:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

В результате изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися должны быть реализованы личностные результаты программы воспитания (*дескрипторы*):

ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения	Владеть работой по формированию и реализации программ санитарно-гигиеническое просвещение населения, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения и мотивировать на ведение здорового образа жизни; Знать принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; Формы и методы работы по санитарно-гигиеническое просвещение населения;	- уметь проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения; - уметь переносить знания в практическую область, освоенные средства и способы действия в собственную практику; - знать основы методологии исследовательской и проектной деятельности; - знать структуру и правила оформления исследовательской и проектной работы; - иметь навыки формулировки темы исследовательской и проектной работы, доказывать ее актуальность; - уметь определять цель и задачи исследовательской и проектной работы; - выбирать и применять на практике методы исследовательской деятельности адекватные задачам исследования;
--	--	--

1.3.3. В результате освоения программы ДУПК. 01 Индивидуальный проект реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 05. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 08. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 16. Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.

ЛР 18. Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес.

ЛР 19. Умеющий эффективно работать в коллективе, общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ЛР 20. Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.

для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся

ЛР (А) 01. Способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
в том числе:	
1. Подготовка сообщений	30
2. Подготовка презентации	26
<i>Промежуточная аттестация Др - V, VI</i>	

2.4. Рабочий тематический план и содержание учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень Освоения/ освоение компетенций
1	2	3	4
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие №1 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции с низкого, высокого старта. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №1 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие №2 Совершенствование бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №1 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности легкой атлетике, гимнастике. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №1 Защита презентации на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».	2	
Тема 2.4. Прыжки в длину,	Практическое занятие №4 Техника прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈

способом согнув ноги	игры.(баскетбол)		ОК ₁
	Самостоятельная работа№2 Составление плана письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практическое занятие№5 Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа№2 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практическое занятие№6 Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол). <i>Подвижная игра : игра с обручем «Перебрось мяч сквозь обруч»</i>	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа№2 Написание письменного сообщения по теме: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Раздел 3.Гимнастика		24	
Тема 3.1. Кувырок вперед в группировке.	Практическое занятие№7 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа№3 Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
Тема 3.2. Кувырок вперед в группировке.	Практическое занятие№8 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа№3 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	

Тема 3.3. Кувырок вперед в группировке.	Практическое занятие. №9 Совершенствование кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №3 Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений(координация)».	2	
Тема 3.4. Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	Практическое занятие №10 Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №4 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
Тема 3.5. Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	Практическое занятие №11 Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №4 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
Тема 3.6. Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	Практическое занятие №12 Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №4 Защита презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
Раздел 4.Лыжная подготовка		24	
Тема 4.1. Попеременно-двухшажный ход.	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности.	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Практическое занятие №13 Техника попеременного-двухшажного хода.		
	Самостоятельная работа №5	2	

	Подготовка сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».		
Тема 4.2. Попеременно- двухшажный ход.	Практическое занятие №14 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №5 Составление плана письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.3. Попеременно- двухшажный ход.	Практическое занятие №15 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге. Инструктаж по лыжной подготовке, гимнастике, легкой атлетике.	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №5 Написание письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.4. Техника одновременного- бесшажного хода	Практическое занятие №16 Техника одновременного-бесшажного хода.	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №6 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Тема 4.5. Техника одновременного- бесшажного хода	Практическое занятие №17 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №6 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Тема 4.6. Техника одновременного- бесшажного хода	Практическое занятие №18 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	2 ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁
	Самостоятельная работа №6 Защита презентации на тему: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Раздел 5. Гимнастика		24	

Тема 5.1. Техника кувырка вперёд в группировке	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Практическое занятие №19 Техника кувырка вперёд в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №7 Подготовка сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.2. Техника кувырка вперёд в группировке	Практическое занятие №20 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №7 Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.3. Техника кувырка вперёд в группировке	Практическое занятие №21 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №7 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.4. Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	Практическое занятие №22 Техника опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №7 Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Тема 5.5. Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	Практическое занятие №23 Совершенствование техники опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №7 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по	2	

	теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».		
Тема 5.6. Техника опорного прыжка. (гимнастический козел)	Практическое занятие №24 Совершенствование техники опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №7 Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой».	2	
Раздел 6. Легкая атлетика		16	
Тема 6.1 Техника бега на средние дистанции.	Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №8 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
Тема 6.2 Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие №26 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №8 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
Тема 6.3 Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие №27 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆
	Самостоятельная работа №8 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
Тема 6.4. Кроссовая подготовка	Практическое занятие №28 Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости	2	2 ЛР ₁₉ ОК ₆

	реакции.(волейбол) <i>Подвижная игра : игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i>		
	Самостоятельная работа №8 Защита презентации на тему: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<i>Промежуточная аттестация: зачёт с оценкой ОГСЭ.04 Физическая культура</i>			
	Всего:	112	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:

3.1.1. Спортивный комплекс: спортивный зал , 2001 аудитория

- гантели;
- игра « Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гири до 16 кг;
- гири до 32 кг;
- комплект лыж 75мм 195см;
- маты гимнастические;
- брусья гимнастические;
- волейбольная сетка;
- гимнастические перекладины;
- мячи волейбольные;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- стол для настольного тенниса
- пулеулавливающая стена;
- линия мишеней (на подвижной раме с механизмом перемещения);
- оборудованная линия огня (стойки для стрельбы);
- документация по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы и т. п., а также книги и журналы по стрельбе;
- стулья и стол для обслуживания оружия;
- оптический прибор для наблюдения за результатами стрельбы;
- сейф для хранения оружия;
- макеты огнестрельного оружия (в сейфе);
- винтовки пневматические (в сейфе);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- мишени бумажные (различные);
- спортивный мат;
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»

Технические средства обучения:

- персональные компьютеры для студентов;
- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации;
- машины офисные и оборудование.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- права на программы для ЭВМ Win SL 8 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Desktop Security Suite Антивирус;
- неисключительные (пользовательские) лицензионные права на программное обеспечение Dr. Web Server Security Suite Антивирус;

- лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D, для преподавателя. Проектирование и конструирование в машиностроении;
- неисключительные права KasperskySecurity для бизнеса - Стандартный Russian;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 7 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Windows Starter 7 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Office Standart 2010 Russian OLP NL AcademicEdition;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine;
- права на программы для ЭВМ Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level;
- права на программы для ЭВМ Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL;
- Mozilla Firefox;
- 7-zip;
- портал MOODLE (do.samgups.ru, mindload.ru);
- Nvda;
- WinDjView;
- GIMP;
- K-Lite Codec Pack Full;
- Redmine.

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1. Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;
2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2 Дополнительные источники:

3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.
4. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. —

(СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

4. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>;

5. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>;

6. Образовательная платформа «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru/>;

7. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ, индивидуальных и домашних заданий. Промежуточная аттестация в форме зачета.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК₁. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; ЛР₁₈. Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес. ЛР₇. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З₂. Основы здорового образа жизни	-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии; -проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;
ОК₂. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. ЛР₁₈. Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес. У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З₂. Основы здорового образа жизни	признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее; -выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций; -грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий; -расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;	Комплексы упражнений Практические Задания
ОК₃. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; ЛР₂₀. Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	-признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее; -выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций; -грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий; -расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;

32. Основы здорового образа жизни ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 32. Основы здорового образа жизни	-признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее; -выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций; -грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий; -расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;	Комплексы упражнений Практические Задания
ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности ЛР7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 32. Основы здорового образа жизни	-признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее; -выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций; -грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий; -расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;	Комплексы упражнений Практические Задания
ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ЛР19. Умеющий эффективно работать в коллективе, общаться с коллегами, руководством, потребителями У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 32. Основы здорового образа жизни	-положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; -передача информации, идей и опыта членам команды; -использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; -формирование понимания членами личной и коллективной ответственности; -регулярное представление обратной связи членами команды; -демонстрация навыков эффективного общения;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;
ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.	Комплексы упражнений Практические Задания

32. Основы здорового образа жизни ОК₈. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации У₁-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 32. Основы здорового образа жизни	Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.	Комплексы упражнений Практические Задания
ОК₉. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности. ЛР₁₃. Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях. У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 32. Основы здорового образа жизни	Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов. Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.	Комплексы упражнений Практические Задания
ОК₁₀. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 32. Основы здорового образа жизни	Осознание ответственности личности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды.	Комплексы упражнений Практические Задания
ОК₁₁. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека 32. Основы здорового образа жизни	-приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;	Комплексы упражнений Практические Задания
ОК₁₂. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. ЛР₁₃. Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное	-приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;	Комплексы упражнений Практические Задания

профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях. У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З₂. Основы здорового образа жизни		
ОК₁₃. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ЛР₉. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР₁₃. Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях. У₁ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. З₁. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З₂. Основы здорового образа жизни	-приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;	-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные: лекции, беседы.

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче ские способн ости	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл ивость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы е	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 10 - 11 классов,
среднее профессиональное образование,
16 - 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	или <u>прыжок в длину с разбега</u> (см)	360	380	440	310	320	360
	или <u>прыжок в длину с места</u>						
	толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	-	-	-	11	13	19
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							