



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 10 от 20.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины	СГ.04 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация	Медицинская сестра/Медицинский брат
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С. Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г. Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин, Протокол № 9 от 02.04.2025 г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 04.04.2025 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 5 от 24.04.2025 г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	Приказ Минпросвещения России от 04.07.2022 г. № 527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело»
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

СОДЕРЖАНИЕ

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.	<ul style="list-style-type: none"> – использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского 	<ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--	--

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 том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практических занятий, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8/0	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их	2	

	<p>гигиена.</p> <p>4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5.Ведение дневника самоконтроля</p>		
	<p>1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.</p>	2	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		0/22	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	
	Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 3. Основы техники прыжка в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести.	2	
	Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места и с разбега.Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала:	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	8	

	Практическое занятие 5. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	
	Практическое занятие 6. Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Тренировочный бег 400 м.	2	
		2	
	Практическое занятие 7. Тренировочный бег 800 м.		
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	
Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут. Упражнения для подготовки к спортивной ходьбе. Спортивная ходьба 1000м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 10. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места	2	
	Практическое занятие 11. Бег на выносливость	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		0/12	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие 12,13 .Выполнение комплекса упражнений	4	

	на основные мышечные группы.		
	Практическое занятие 14,15 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.	4	
	Практическое занятие 16.Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие 17.Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Волейбол		0/24	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 18. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 19. Упражнения в парах: приемы и передачи мяча различными способами. Упражнения в тройках: приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками с места и с перемещениями. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке для развития скоростных и силовых качеств.	2	
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 20. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подачи мяча в парах через сетку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

Верхняя прямая подача мяча. Специальные беговые упражнения	В том числе практических занятий	4	ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие 21. Верхняя прямая подача мяча в парах, стоя на боковых линиях лицом друг к другу, через сетку.	2	
	Практическое занятие 22. Специальные беговые упражнения по площадке, перемещения, блокирования и нападающие удары.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	Практическое занятие 24. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	
Тема 4.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 25. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 26. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над головой. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.8. Техника нападающих ударов	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 27. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по	2	

	волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.9. Индивидуальные тактические действия в нападении. Контроль выполнения нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 28. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Практическое занятие 29. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Баскетбол		0/24	
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 30. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 5.2. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 31. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3 Совершенствование	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	

элементов игры в баскетбол. Учебная игра	Практическое занятие 32. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	Практическое занятие 33. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Тема 5.4. Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 34. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Практическое занятие 35. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.5. Индивидуальные действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 36. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
	Практическое занятие 37. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.6. Групповые действия в	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	8	

нападении и защите. Контрольные нормативы по баскетболу	Практическое занятие 38. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	Практическое занятие 39. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
Практическое занятие 40,41. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	4		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6. Лыжная подготовка		0/20	
Тема 6.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного двушажного хода	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 42. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двушажным ходом.	2	
	Практическое занятие 43. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двушажным ходом.	2	
	Практическое занятие 44. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	
Самостоятельная работа обучающихся.	2		
Тема 6.2. Техника классического хода. Повороты на месте и в движении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 45. Передвижение по учебной лыжне двушажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	Практическое занятие 46. Передвижение попеременно - двушажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2	
	Практическое занятие 47. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.3.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08,

Техника конькового хода. Подъемы, спуски, торможения	В том числе практических занятий	4	ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие 48. Техника полуконькового и конькового хода.	2	
	Практическое занятие 49. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «пругом».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Одновременные и попеременные ходы: классический и коньковый. Контрольное прохождение дистанции 3000м.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 50. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.	2	
	Практическое занятие 51. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
Всего		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект, щит баскетбольный навесной, ворота, для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных.

Оборудование для проведения соревнований

Аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. ,перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 528 с. - ISBN 978-5-9704

3.2.1.Электронные издания

1. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях - Москва : Просвещение, 2023. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBNP97850910362821.html> (дата обращения: 27.06.2024). - Режим доступа : по подписке.

3.2.2.Дополнительные источники

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 27.06.2024).

3.2.3.Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/ http://www.medcollegelib.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ https://lib.rzgmu.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
https://www.gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Доступ неограничен
http://lib.sportedu.ru/ - (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)	Доступ неограничен
https://minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации	Доступ неограничен
http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	Доступ неограничен
http://www.teoriya.ru/rut – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	Доступ неограничен

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;	Тестовый контроль

<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	
<p>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений</p>		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.</p>	<p>Разноуровневые задания;</p> <p>тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО</p>