



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 № 14 от 28.06.2023г.

Рабочая программа дисциплины	ОГСЭ.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 общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного учебного цикла

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

Рецензент (ы):

ФИО	Должность, ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)
Дорошенко В.Г.	Преподаватель	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Одобрено цикловой методической комиссией общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного учебного цикла  
Протокол № 10 от 02.06.2023г.

Одобрено методическим советом филиала.  
Протокол № 11 от 09.06.2023 г.

Одобрено учебно-методическим советом университета  
Протокол №10 от 27.06.2023г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.03 «Физическая культура» разработана в соответствии с:

<b>ФГОС СПО</b>	Актуальная версия ФГОС СПО: <a href="http://efr.rzgmu.ru/sveden/eduStandarts/doc/fgos3Sestr-14.pdf">http://efr.rzgmu.ru/sveden/eduStandarts/doc/fgos3Sestr-14.pdf</a>
<b>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности</b>	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»

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело

**1.2. Место дисциплины в структуре программы** подготовки специалистов среднего звена - общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл

### 1.3. Цели и задачи дисциплины– требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Объем и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>348</i>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>174</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>174</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

**2.2 Тематический план и содержание дисциплины**  
**«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо – культурное развитие личности студента	Теория и практика физической культуры <u>Содержание</u> 1. Социальная значимость физического воспитания молодежи. 2. Физическая культура в структуре профессионального образования, профессионально – оздоровительная направленность физического воспитания. 3. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования. 4. Определение физического развития. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<u>Самостоятельная работа</u> 1. Тематика рефератов: - диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагноз). - рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагноз) - составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.	<b>6</b>	

Раздел 2	Легкая атлетика		89
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2.Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения) 3.Развитие и совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости и др.)	4	2
	<u>Практические занятия</u>	4	
	1.Разучивание и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений 3. Совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости и др.)	2	
		1	
		1	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	<u>Содержание</u> 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2.Повышение уровня ОФП. 3.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	6	2
	<u>Практические занятия</u>	6	
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	
	2.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	1	
	3.Закрепление практики судейства в легкой атлетике	1	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике бега на средние дистанции. 2.Повышение уровня О.Ф.П. 3.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	6	3
	<u>Практические занятия</u>	6	
	1. Разучивание техники бега на средние дистанции	2	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	

<b>Тема 2.4.</b> Бег на длинные дистанции	<u>Содержание</u> 1.Обучение технике старта, стартового разгона, финиширования в беге на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники бега по дистанции. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений. Практические занятия	<b>16</b>	<b>3</b>
	1. Разучивание техники старта, стартового разгона финиширования в беге на длинные дистанции.	2	
	2. Совершенствование техники бега в беге на длинные дистанции. Воспитание выносливости.	14	
<b>Тема 2.5.</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции	<u>Содержание</u> 1.Прием контрольного норматива: бег 100 м на время. 2.Прием К.Н. бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши на время 3.Прием К.Н. бег 1000 м – девушки, 3000 м – юноши на время 4.Тестирование двигательной подготовленности Практические занятия	<b>12</b>	<b>3</b>
	1.Выполнение контрольных нормативов в легкой атлетике	6	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 5. Выполнение тестов двигательной подготовленности	1 1 2 2	
<b>Раздел 3</b>	<u>Самостоятельная работа</u>	<b>45</b>	
	1.Составление комплекса упражнений. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; выполнение дыхательных упражнений; утренней гигиенической гимнастики.	14 31	
<b>Тема 3.1.</b>	<u>Содержание</u> <b>Баскетбол</b>	<b>72</b>	
		<b>4</b>	

<p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</p> <p>2. Основные направления развития физических качеств.</p> <p>3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p> <p>Практические занятия</p>	<p>1. Обучение технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</p> <p>2. Основные направления развития физических качеств.</p> <p>3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Разучивание и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.2.</b></p> <p>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок</p>	<p><u>Содержание</u></p> <p>1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок»</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>3. Развитие логического мышления при игре в баскетбол.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок».</p>	<p>6</p> <p>6</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 3.3.</b></p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила игры в баскетбол</p>	<p><u>Содержание</u></p> <p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3. Закрепление техники выполнения броска с места.</p> <p>4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p>Практические занятия</p>	<p>6</p> <p>6</p>	
<p><b>Тема 3.4.</b></p>	<p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещений в защитной стойке баскетболиста, применение правил игры в баскетбол.</p> <p><u>Содержание</u></p> <p>1. Совершенствование техники владения мячом.</p>	<p>6</p> <p>10</p>	



Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2. Прием контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	3
	3. Прием контрольных нормативов: бросок мяча с места в кольцо.	
	4. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	
	Практические занятия	
мячом	1. Выполнение контрольных нормативов	6
	2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	4
	Самостоятельная работа	<b>46</b>
Раздел 4	1. Самостоятельная работа над составлением оздоровительной программы для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.	22
	2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	24
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>48</b>
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками	<u>Содержание</u>	2
	1. Обучение технике перемещений, стоек.	
	2. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости).	
	3. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	
снизу двумя руками	Практическое занятие	6
	1. Разучивание и закрепление техники передач мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками	6
	<u>Содержание</u>	6
1. Обучение технике нижней прямой подачи и приема мяча от нее.		
2. Закрепление техники приема мяча после подачи.		
приема мяча от нее	3. Совершенствование выполнения технических приемов волейбола в учебной игре.	

	Практическое занятие		6	2
	1.Разучивание и закрепление техники нижней прямой подачи и приема мяча от нее, учебная игра.		6	
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара, блокирование	<u>Содержание</u>		<b>8</b>	2
	1.Обучение технике прямого нападающего удара.			
	2. Обучение технике блокирования. 3.Совершенствование техники изученных приемов.			
	<u>Практическое занятие</u>		8	
	Выполнение технических приемов в учебной игре, соблюдая правила соревнований		8	
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<u>Содержание</u>		<b>8</b>	
	1.Прием контрольных нормативов: передача мяча сверху двумя руками от стены, прием мяча снизу двумя руками от стены.			
	2. Прием контрольных нормативов: подача мяча. 3.Учебно-тренировочная игра по правилам соревнований.			
	<u>Практическое занятие</u>		8	
	1.Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		6	
	2.Выполнение К.Н. волейбола.		2	
	Самостоятельная работа		<b>20</b>	
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом, выполнение утренней гигиенической гимнастики, комплекса упражнений на развитие силы мышц ног и координации движений.		20	
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>73</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника попеременного	<u>Содержание</u>		<b>8</b>	
	1.Обучение и закрепление техники попеременного двухшажного хода.			
	2.Обучение и закрепление техники подъемов и спуска в основной стойке. 3.Обучение и закрепление техники торможения «плугом».			

<p>двухшажного хода. Техника подъемов и спуска в основной стойке. Техника торможения «плугом».</p>	<p>Практические занятия 1.Разучивание и закрепление техники попеременного двухшажного хода. 2.Овладение и закрепление техники подъемов и спуска в основной стойке. 3.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p>	<p>8 2 2 4</p>	<p>8</p>
<p><b>Тема 5.2.</b> Техника одновременногобесшажного и одношажного ходов, подъемов способом «полуёлочка», «елочка»</p>	<p><u>Содержание</u> 1.Обучение технике одновременногобесшажного и одношажного ходов. 2. Обучение технике подъемов способом «полуёлочка» и «елочка», спусков на учебном склоне.</p> <p>Практические занятия 1.Разучивание и закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2.Воспитание выносливости.</p>	<p>8 4 4</p>	<p>8</p>
<p><b>Тема 5.3.</b> Техника поворота «переступанием», «полуплугом» Техника перехода с хода на ход.</p>	<p><u>Содержание</u> 1.Обучение технике поворота «переступанием», «полуплугом». 2.Обучение технике перехода с хода на ход. 3.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.</p> <p>Практические занятия</p>	<p>10 4 6</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 5.4.</b> Совершенствование техники лыжных</p>	<p><u>Содержание</u> 1.Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2.Оценка техники спуска в основной стойке подъема «ёлочкой» на учебном склоне. 3.Оценка техники поворота «переступанием», «полуплугом» на склоне</p>	<p>12</p>	<p>2</p>

ХОДОВ	<p>средней крутизны.</p> <p>4. Оценка техники одновременных ходов.</p> <p>5. Оценка техники перехода с хода на ход</p> <p>6. Прием контрольных нормативов: прохождение дистанции 3 км. (девушки). 5 км. (юноши).</p> <p>Практические занятия</p>	<p>12</p>	
	<p>1.Выполнение контрольных нормативов 3 км (девушки), 5 км (юноши)</p> <p>2.Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.</p>	<p>6</p> <p>6</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Совершенствование техники лыжных ходов, выполнение комплексов упражнений для развития различных групп мышц, воспитание выносливости.</p>	<p><b>35</b></p> <p>35</p>	
<b>Раздел 6</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Фитбол гимнастика	<p><u>Содержание</u></p> <p>1.Обучение комплексу упражнений на фитбол – мячах для мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и ягодиц, для развития гибкости.</p> <p>2.Совершенствование изученных упражнений на фитбол – мячах для различных групп мышц.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1.Разучивание и закрепление комплекса упражнений на фитбол-мячах для различных групп мышц.</p> <p>2.Развитие гибкости и ловкости.</p>	<p><b>8</b></p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<b>Тема 6.2.</b> Стретчинг	<p><u>Содержание</u></p> <p>1. Обучение комплексам упражнений стретчинга.</p> <p>2.Совершенствование техники упражнений на растяжение.</p> <p>3.Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p>	<b>8</b>	2

	Практические занятия		8	
	1.Разучивание и закрепление техники выполнения упражнений стретчинга, в том числе и на релаксацию.		4	
	2.Развитие гибкости		4	
<b>Тема 6.3.</b> Строевые упражнения, висы, упоры, упражнения в равновесии	<u>Содержание</u>		<b>4</b>	3
	1.Обучение строевым упражнениям, технике выполнения висов, упоров, комплексу упражнений в равновесии.			
	2. Совершенствование изученных упражнений 3. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.			
	Практические занятия		4	
	1.Разучивание и закрепление выполнения строевых упражнений, висов, упоров, упражнений в равновесии, воспитание волевых качеств		4	
<b>Тема 6.4.</b> Совершенствование выполнения комплексов упр-нийздоровительны х видов гимнастики	<u>Содержание</u>		<b>8</b>	3
	1.Оценка выполнения комплекса упражнений на фитбол – мячах,(для одной или нескольких групп мышц) или комплекса упражнений стретчинга.			
	2.Прием контрольного норматива: в вися на гимнастической стенке поднимание ног, согнутых в коленях до угла 90° (девушки), прямых ног «уголок» - (юноши), отжимания и подтягивание. 3. Совершенствование изученных комплексов упражнений: фитбол-гимнастика, стретчинг			
	Практические занятия		8	
	1.Выполнение контрольного норматива.		6	
	2.Совершенствование изученных элементов гимнастики		2	
	Самостоятельная работа		<b>22</b>	
	1. Совершенствование комплексов упражнений на силу, гибкость, ловкость, утренней гимнастической гимнастики.		22	
<b>Раздел 7</b>	<b>Оценка уровня физического развития</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 7.1.</b> Основа тестирования занимающихся физическими упражнениями	<u>Содержание</u> 1.Ознакомление с методиками определения физического развития, показателей физической подготовленности.	<b>2</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие		
	1. Овладение основами методик оценки физического развития, физической подготовленности.		
<b>Тема 7.2.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	<u>Содержание</u> 1.Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2.Ознакомление с дневником самоконтроля. 3.Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<b>2</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие		
	1.Овладение и закрепление методами контроля физического состояния здоровья, самоконтроля.		
<b>Тема 7.3.</b> Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки	<u>Содержание</u> 1.Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. 2.Обучение упражнениям, формирующим правильную осанку и исправляющим дефекты осанки. 3.Обучение подбору специальных и О.Р.У, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов.	<b>2</b>	<b>2</b>
	Практическое занятие		
	1.Овладение организацией и методикой проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 7.4.</b> Организация и методика подготовки к туристическому	<u>Содержание</u> 1. Организация и подготовка туристических походов. 2.Ознакомление с режимом передвижения по местности, организацией бивака, туристическим снаряжением. 3.Организационное и материально – техническое обеспечение похода.	<b>2</b>	<b>2</b>

походу	Практическое занятие	2	
	1. Овладение методами организации туристического похода.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета			
	<b>ИТОГО</b>	<b>348</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- стойки волейбольные с волейбольной сеткой
- защитная сетка на окна
- кольцо баскетбольное
- сетка баскетбольная
- щит баскетбольный
- стенка гимнастическая
- перекладина навесная универсальная
- бревно гимнастическое тренировочное
- мост гимнастический подкидной
- мат гимнастический прямой
- скакалка
- коврик гимнастический
- мяч для фитнеса фитбол
- мяч баскетбольный
- мяч волейбольный
- лыжный комплект
- насос для накачивания мячей
- жилетка игровая
- свисток
- секундомер
- мяч для метания
- палочка эстафетная
- нагрудные номера
- обруч гимнастический
- граната спортивная для метания
- комплект гантелей
- рулетка
- флажки для разметки

Технические средства обучения: компьютер с выходом в интернет, музыкальный центр, многофункциональное устройство.

#### **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-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 22.06.2023).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 22.06.2023).

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 22.06.2023). Ягодин,
2. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html> (дата обращения: 22.06.2023).

### 3.2.3. Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru/">http://www.medcollegelib.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ <a href="https://lib.rzgm.ru/">https://lib.rzgm.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС IPRbooks <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>	Доступ неограничен (после авторизации)
<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Доступ неограничен
<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> - (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)	Доступ неограничен
<a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации	Доступ неограничен

<p><a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры</p>	<p>Доступ неограничен</p>
<p><a href="http://www.teoriya.ru/rur">http://www.teoriya.ru/rur</a> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры</p>	<p>Доступ неограничен</p>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств, в том числе по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности ,выполнения обучающимися практических заданий по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики; комплекс упражнений гимнастики для снятия

	утомления с глаз; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; комплекс упражнений корригирующей гимнастики.
--	---

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Медицинская сестра/ медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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