

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МК ИнгГУ

_____ Л.Б. Наурбиева

«23»_мая 2024_г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.06. Физическая культура

(индекс дисциплины по учебному плану, наименование модуля)

Специальность

34.02.01. Сестринское дело
(базовая подготовка)

Квалификация выпускника

Медицинская сестра / Медицинский брат

Форма обучения

Очная

Магас, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) СОО.01.06. Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, с учетом ПООП. Предназначена для изучения названной дисциплины в Медицинском колледже ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена.

Разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» Медицинский коллед

Программу составили:

1. Султыгов Адам Муссаевич, преподаватель

(Ф.И.О., должность, подпись)

2. Вельхияев Тимур Илесович, преподаватель

(Ф.И.О., должность, подпись)

Программа рассмотрена ЦМК Медицинского колледжа ИнГГУ

протокол № __9__ от «__06__» ____мая__ 2024 года

Председатель _____ / _____ Аушева З.Р. _____

(подпись)

(Ф.И.О.)

Программа одобрена Методическим советом Медицинского колледжа ИнГГУ

протокол № __5__ от «__15__» ____мая__ 2024 года

Председатель Методического совета _____ / ____ Куркиева А.А. ____

(подпись)

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1 Область применения программы.
- 1.2 Место дисциплины.
- 1.3 Цели и задачи дисциплины.
- 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.
- 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
- 3.2 Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.06. «Физическая культура»

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (очной формы обучения, на базе основного общего образования).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту по специальности 34.02.01 Сестринское дело дисциплина «Физическая культура»:

- является обязательной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.
- относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования «Естественные науки».
- уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

1.3 Цели и задачи дисциплины.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура», первоочередной **задачей** является обеспечить достижение студентами определенных результатов :

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды 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
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 118 часов,

в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 118 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Промежуточная аттестация - зачет в 1 и 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: СОО.01.02 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4

Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала		6
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	1
	2.	Социальные функции физической культуры.	1
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.	1
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.	1
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	1
	Практическое занятие		6
	- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебнотренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).		5

	- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебнотренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		5	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Практические занятия			
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		2	
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		2	
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		6	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Повышение уровня ОФП.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	

Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Повышение уровня ОФП.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции 2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		3 3	
Тема 2.4 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		3
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	Практическое занятие 1. Воспитание выносливости через выполнение упражнений..			
Тема 2.5 Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		2 2	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		3
	Контрольное занятие: Короткая дистанция (100 м.) Средняя дистанция (500 м.) Длинная дистанция (девушки-2 км., юноши-3 км.)			
Раздел 3. Баскетбол				

Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		2
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практические занятия: Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	Практические занятия Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		4	
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		3
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		3
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3

	Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.	3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	3
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	3
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2
	Практические занятия Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		4
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2
	Практические занятия Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		2
Тема 4.2 Техника нижней подачи и	Содержание учебного материала		10
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	2

приёма после неё.	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		2
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		2
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		2
	Практическое занятие Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала		3 3 4	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		2
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	Практическое занятие Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		2
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.	4	3
	Контрольные занятия: Передача мяча сверху над собой (10 раз) Передача мяча снизу над собой (10 раз), подача мяча через сетку (10 раз)			
			3	

Раздел 5. Развитие двигательных качеств.				
Тема 5.1 Развитие выносливости.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений на развитие выносливости		
	Практическое занятие Выполнение упражнений на развитие выносливости; интервальный бег на время. Выполнение упражнений круговой тренировки. Выполнение упражнений на тренажерах.			
Тема 5.2 Развитие силы.	Содержание учебного материала			
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений с внешним сопротивлением.		2
				2
	2.	Овладение техникой выполнения упражнения с преодолением веса собственного тела.		
	3.	Овладения техникой выполнения упражнений с отягощением		2
	Практические занятия 1. Выполнение упражнений с внешним сопротивлением: - упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гириями); - упражнения с сопротивлением упругих предметов. 2. Выполнение упражнения с преодолением веса собственного тела: - гимнастические силовые упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине); - легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину»)		2 2	

	с возвышения с последующим отталкиванием вверх); - упражнения в преодолении препятствий.		
Тема 5.3	Содержание учебного материала		

Развитие гибкости.	1.	Овладение техникой выполнения упражнений на развитие гибкости по системе фитнес йоги	2	2
	2.	Овладение техникой выполнения упражнений суставной гимнастики.		2
	Практические занятия Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости по системе йоги: - в парах; - у гимнастической стенки. Выполнение упражнений на тренажерах.		4	
Тема 5.4 Развитие ловкости.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений на развитие ловкости.		3
	Практическое занятие		2	

	1. Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя); Создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса). Усложнение условий выполнения обычных упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).	2	
	Контрольное занятие 1. Упор присев - упор лежа за 30 сек., Поднимание-опускание туловища за 30 сек .Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).	2	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития			
Тема 6.1 Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала	4	
	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		2
	3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		1
	Практическое занятие Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 6.2 Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала	4	
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2. Ознакомление с дневником самоконтроля.		2

	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	Практическое занятие. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.			
Тема 6.3 Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		2
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		1
	Практическое занятие Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		2	
Тема 6.4 Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		2
	3.	Принципы закаливания.		1
	4.	Основные методы закаливания.		1
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		2
	Практическое занятие Организация и методика проведения закаливающих процедур.			
Тема 6.5 Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание учебного материала			
	1.	Методика регулирования эмоций.		1
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		1
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		1

	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		1
		Практическое занятие Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.	2	
Итоговое занятие		зачет	2	
		Всего	118	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Оборудование и техническое оснащение:

Спортивный комплекс: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Спортивный зал (многопрофильный): баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

стрелковый тир.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Оборудован: многопрофильный тренажер по комплексной силовой подготовке, велоэргометр, лежак с наборной штангой (70 кг), штанга с изогнутым грифом (30 кг), силовой тренажер (козел), тренажер для гребца, наклонный тренажер для работы мышц ног, набор гантелей разных весов, армстол, набор гимнастических матов.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2 Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература.

Основная литература:

1. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Б. Х. Ланда - М. : Спорт, 2017. –128 с. – (100%) <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст : электронный // URL : <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970455173.html> Режим доступа: по подписке 3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016. - (Среднее профессиональное образование). – 256с. –(100%) <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406047545.html>

Дополнительная литература:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 249 с. (20 экз.)
2. Спорт в пространстве времени и культур [Электронный ресурс] /С. А.

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru

Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	http://www.edu.ru
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru
Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru
Кабинет русского языка и литературы	http://ruslit.ioso.ru
Национальный корпус русского языка	http://ruscorpora.ru
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm
Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информо»	http://www.informio.ru
Информационно-правовая система «Консультант-плюс»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru

3.4. Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам;
- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

.Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГУ:

1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016

3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016
4. Программный комплекс ММИС “Деканат”
5. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
6. Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"
7. Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"
8. Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"
9. Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"
10. Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ КАФЕДРЫ"
11. 1С Зарплата и Кадры
12. 1С Кадры: расчет заработной платы
13. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security
14. Справочно-правовая система “Консультант”
15. 1С Бухгалтерия

С 2004 года функционирует INTERNET-центр свободного доступа при читальном зале библиотеки.

Компьютерные классы Университета оснащены системами программирования (MS Visual Basic, Visual Basic for Application), прикладными пакетами (MS Office, Word, Excel, Power Point, Outlook Express), переводчиками (Promt). Также компьютерные классы Университета оснащены адаптивной средой тестирования (АСТ), на основе которой разработаны тесты для студентов по дисциплинам общепрофессионального и специального блоков дисциплин учебных планов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</p>	<p>Оценка практических заданий по работе с информацией (конспектирование и др.) (Разделы 1, 2, 3, 4, 7).</p> <p>Оценка домашних заданий проблемного характера (По всем разделам курса).</p> <p>Оценка ведения дневника самонаблюдения (По всем разделам</p>

<p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>курса).</p> <p>Оценка выполнения рефератов (раздел 1).</p> <p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. (Разделы 2, 3, 4).</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры (разделы 3, 4):</u></p> <p>- Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары, подачи, передачи, жонглирование).</p>
---	--

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2.	Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
3.	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
4.	Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7.	Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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

