

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.11.2024 11:54:56  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.3.22  
ОП СПО/ППССЗ специальность  
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
***в том числе адаптированная для обучения инвалидов***  
***и лиц с ограниченными возможностями здоровья***  
**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**  
**34.02.01 Сестринское дело**  
**(3 курс)**

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*

Программа подготовки: *базовая*

Форма обучения: *очная*

Год начала подготовки по УП: *2024*

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 527 от 04.07.2022*

Программу составил(и):  
*преподаватель высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.*

---

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5.ПЕРЕЧНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура является частью основной программы среднего профессионального образования/ программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОП СПО/ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527.

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

24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП СПО/ППССЗ:

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

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

**У<sub>1</sub>** использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**У<sub>2</sub>** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**У<sub>3</sub>** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**У<sub>4</sub>** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**У<sub>5</sub>** проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У<sub>6</sub>** 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).

**знать:**

**З<sub>1</sub>** основ здорового образа жизни;

**З<sub>2</sub>** роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З<sub>3</sub>** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

**З<sub>4</sub>** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**З<sub>5</sub>** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

**-общие:**

**ОК 04** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

**ОК 06** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

**-профессиональные:**

**ПК 3.2.** Пропагандировать здоровый образ жизни

**ПК 4.6.** Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на базовом уровне обучающимися должны быть реализованы

1.3.3.В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР 9** 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.

**ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>56</b>
<b>Всего с преподавателем</b>	<b>56</b>
в том числе:	
-лекции/уроки	<b>4</b>
-практические занятия	<b>50</b>
-лабораторные работы	<b>0</b>
промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>2/0</b>	
Тема 1.1. Основы физической культуры	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>5.Ведение дневника самоконтроля-</p>	<b>2</b>	2 ОК <sub>06</sub> , ЛР <sub>01</sub> ,
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>0/18</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Волейбол	<p><i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i></p> <p><b>Практические занятия № 1</b></p> <p>Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</p>	<b>2</b>	

Тема 2.2. Волейбол. Техника стоек и перемещений.	<b>Практическое занятие № 2</b> Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	2 ОК <sub>04</sub> , ЛР <sub>11</sub> , ЛР <sub>04</sub>
Тема 2.3. Волейбол. Техника владения мячом.	<b>Практические занятия № 3</b> Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
Тема 2.4. Волейбол. Техника владения мячом	<b>Практические занятия № 4</b> Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
Тема 2.5. Волейбол. Техника владения мячом.	<b>Практические занятия № 5</b> Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
Тема 2.6. Волейбол. Техника нападающих ударов, блокирование ударов.	<b>Практические занятия № 6</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
Тема 2.7. Волейбол. Техника нападающих ударов, блокирование ударов.	<b>Практические занятия № 7</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
Тема 2.8. Волейбол. Техника нападения и защиты.	<b>Практические занятия № 8</b> Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
Тема 2.9. Волейбол. Техника нападения и защиты.	<b>Практические занятия № 9</b> Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>0/4</b>	

Тема 3.1. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> <b>Практическое занятие № 10</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	2 ОК 08, ЛР 09,
Тема 3.2 Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	<b>Практическое занятие № 11</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>2/14</b>	
Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности.</i> 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	2 ОК 08, ЛР 09,
Тема 4.2. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 12</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	2 ОК 08, ЛР 09,
Тема 4.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 13</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	



Тема 4.4. Техника передвижения различными ходами на лыжах	<b>Практические занятия № 14</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2	
Тема 4.5. Техника преодоления подъемов, спусков	<b>Практические занятия № 15</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
Тема 4.6. Техника преодоления подъемов, спусков	<b>Практические занятия № 16</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
Тема 4.7. Техника поворотов на лыжах.	<b>Практические занятия № 17</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
Тема 4.8. Техника поворотов на лыжах.	<b>Практические занятия № 18</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>		<b>0/16</b>	
Тема 5.1. Техника бега по пересеченной местности.	<i>Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике.</i> <b>Практические занятия № 19</b> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	2 ОК 08, ЛР 09,
Тема 5.2. Техника бега по пересеченной местности.	<b>Практические занятия № 20</b> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	

Тема 5.3. Техника эстафетного бега.	<b>Практическое занятие № 21</b> Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
Тема 5.4. Техника спортивной ходьбы.	<b>Практическое занятие № 22</b> Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
Тема 5.5. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	<b>Практические занятия № 23</b> Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление	2	
Тема 5.6. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	<b>Практические занятия № 24</b> Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление	2	
Тема 5.7. Техника метания гранаты.	<b>Практическое занятие № 25</b> Метание гранаты в цель и на дальность	2	
Тема 5.8. Дифференцированный зачет	Промежуточная аттестация	2	ОК 08, ЛР 09, ОК 06, ЛР 01, ОК 04, ЛР 11, ЛР 04
<b>Всего</b>		<b>56(4/50/2)</b>	

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

3.1.1. При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями:

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»

#### 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**

### **3.2.1. Основные печатные издания:**

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 + eПриложение: 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. Основные электронные издания:**

3. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978- 5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А.

Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

7. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3 Дополнительные источники:**

10. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

11. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: 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>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, решения ситуационных задач и т.п.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>ОК</b> <i>04</i> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p><b>ЛР</b> <i>4</i> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p><b>ЛР</b> <i>11</i> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p><b>З5</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><b>З2</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>У1</b> использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>У4</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>- экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>- положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</p> <p>- передача информации, идей и опыта членам команды;</p> <p>- использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</p> <p>- формирование понимания членами личной и коллективной ответственности;</p> <p>- регулярное представление обратной связи членами команды;</p> <p>- демонстрация навыков эффективного общения;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>- дифференцированный зачёт;</p>
<p><b>ОК</b> <i>06</i> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p><b>ЛР</b> <i>1</i> Осознающий себя гражданином и защитником великой</p>	<p>-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии;</p> <p>-проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе;</p> <p>-свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</p> <p>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико- практических и учебно- тренировочных занятий; занятий в секциях</p>

<p>страны.</p> <p><b>З<sub>3</sub></b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>У<sub>6</sub></b> 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>по видам спорта, группах ОФП;</p> <p>-индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>- тестирование;</p> <p>-- дифференцированный зачёт;</p>
<p><b>ОК<sub>08</sub></b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>ЛР<sub>9</sub></b> 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. <b>З<sub>1</sub></b> основ здорового образа жизни;</p> <p><b>З<sub>4</sub></b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>У<sub>2</sub></b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>У<sub>3</sub></b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>У<sub>5</sub></b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>- приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья;</p> <p>-выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>-оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>-оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходезанятиях):</p> <p>-выполнение нормативов общей физической подготовки;</p> <p>- дифференцированный зачёт;</p>

## 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.

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	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	Скоростно- 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	Выносливость	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	Гибкость	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	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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 преподавателями 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 преподавателями 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		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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 толчком двумя ногами</u> (см)	200	210	230	160	170	185
4.	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине</u> (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или <u>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</u> (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или <u>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> (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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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.							