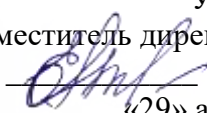


Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Электростальский медицинский колледж Федерального медико-биологического агентства"

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
 / М.С. Кузин/  
«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
Физическая культура**

*(наименование общеобразовательного учебного предмета)*

---

**34.02.01 Сестринское дело**

*(код и наименование специальности / профессии)*

---

Профиль подготовки естественно-научный

Квалификация Медицинская сестра

Форма обучения Очная

Год набора 2023

Электросталь 2023г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

---

34.02.01 Сестринское дело

(код и наименование специальности / профессии)

---

Организация-разработчик:

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Электростальский медицинский колледж Федерального медико-биологического агентства"

Рабочая программа обсуждена на заседании цикловой методической комиссии  
ОО и СГД

протокол от «29» августа 2023 г. № 1

Председатель ЦМК

(должность)

(подпись)

В.О. Абумова

(И.О. Фамилия)

Ответственный за работу

отделения «Сестринское дело»

(должность)

(подпись)

Д.Р. Маас

(И.О. Фамилия)

Разработчик:

Гайдай Татьяна Сергеевна, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы общеобразовательного учебного предмета	3
2. Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета	8
3. Условия реализации общеобразовательного учебного предмета	14
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

(наименование общеобразовательного учебного предмета)

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы 34.02.01 Сестринское дело.

(код и наименование специальности / профессии)

### 1.2. Место общеобразовательного учебного предмета в структуре образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного цикла образовательной программы.

### 1.3. Цели и задачи общеобразовательного учебного предмета – требования к результатам освоения общеобразовательного учебного предмета

В результате освоения общеобразовательного учебного предмета обучающийся **должен иметь практический опыт:**

- повышения работоспособности;
- сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки профессиональной деятельности;
- службе в вооруженных силах Российской Федерации.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

– проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

– основы здорового образа жизни.

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

– профилактику профессиональных заболеваний вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Дисциплина «Физическая культура» способствует формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

- личностные (ЛР), общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК) в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1.	Организовывать рабочее место
ПК 3.1.	Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний
ПК 3.2.	Пропагандировать здоровый образ жизни
ПК 4.1.	Проводить оценку состояния пациента
ПК 4.4.	Обучать пациента (его законных представителей) и лиц, осуществляющих уход, приемам ухода и самоухода;
ПК 4.6.	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

#### 1.4. Количество часов на освоение общеобразовательного учебного предмета

Общая трудоемкость общеобразовательного учебного предмета составляет 66 академических часов в том числе:

- контактной (аудиторной) работы: 110 часов.
- самостоятельной работы обучающегося: 26 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестр	Объем часов
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	3-6	<b>110</b>
<b>в том числе в форме практической подготовки (всего)</b>		<b>102</b>
<b>в том числе в форме теоретической подготовки (всего)</b>		<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>		<b>20</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета (всего)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Контактная (аудиторная) работа	3-4	<b>66</b>
в том числе:		
практические занятия		66
в том числе в форме практической подготовки		58
в том числе в форме теоретической подготовки		8
Самостоятельная работа обучающегося		10
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	4	4
Контактная (аудиторная) работа	5-6	<b>44</b>
в том числе:		
практические занятия		44
в том числе в форме практической подготовки		44
в том числе в форме теоретической подготовки		-
Самостоятельная работа обучающегося		10
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	4	4

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1
	Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Уровень здоровья и физического развития людей. Степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.	2	
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	Понятие «ЗОЖ». Виды здоровья. Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека. Факторы положительного и отрицательного влияние на состояние здоровья.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Выполнение творческого задания – подготовка доклада по теме «Здоровье и здоровый образ жизни».	2	
<b>Тема 1.3</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	2	
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>94</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Составление комплексов упражнений различной функциональной направленности		



<b>Тема 2.2</b> Знакомство с историей, нормами и требованиями ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельно ознакомится с историей, нормами и требованиями ВФСК «ГТО» зарегистрироваться в системе ВФСК «ГТО»	2	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	1
	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики (первая, вторая, третья и четвертая группы профессии)	2	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	3
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление марафона полезных привычек в свободной форме	2	
<b>Тема 2.7.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.	2	

	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	4	
	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
<b>Тема 2.8</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая, универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока	4	
	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры с элементами бадминтона	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		
<b>Тема 2.9</b> Современные и традиционные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	Традиционные оздоровительные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья (восточные оздоровительные системы: йога, ушу, нят-нам, цигун и др.)	4	
	Современные оздоровительные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья (аэробика, пилатес, бодибилдинг, шейпинг, скандинавская ходьба, экстремальные виды спорта и др.).	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Выполнение творческого задания – подготовка доклада по теме «Традиционные/современные оздоровительные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья»		
<b>Тема 2.10</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)	4	
	Развитие физических способностей средствами аэробики в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики	2	

<b>Тема 2.11</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых и кардиотренажерах.	2	
<b>Тема 2.12</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты;	2	
	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	4	
<b>Тема 2.13</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача мяча, подача, нападающий удар,	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, тактики защиты и нападения.	2	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности волейбол/баскетбол/ Тест «Баскетбол и волейбол»		
<b>Тема 2.14</b> Легкая атлетика и кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	2
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Совершенствование техники бега	4	

	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Сдача нормативов		
	Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Выполнение творческого задания – подготовка доклада по теме «Короли и королевы спорта. Великие советские и российские легкоатлеты»		
<b>Тема 2.15 Дартс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Выбор позиции для броска. Прицеливание. Замах и выпускание снаряда в цель.	2	
	Освоение и совершенствование техники прицеливания и броска.	2	
<b>Тема 2.16 Шахматы и шашки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	История возникновения шашечной игры. Знакомство с шашечной доской и правилами.	2	
	История возникновения шахматной игры. Знакомство с фигурами в шахматах. Общие принципы разыгрывание партии.	2	
<b>Промежуточная аттестация 3-6 семестр дифференцированный зачет</b>		<b>8</b>	
<b>Всего</b>		<b>110</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация общеобразовательного учебного предмета требует наличия:

- спортивного зала.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- информационно-коммуникационные средства;
- экранны-звуковые пособия;
- библиотечный фонд кабинета;
- рекомендованные мультимедийные пособия.

Оборудование спортивного зала:

- тренажеры;
- мячи (для спортивных и подвижных игр);
- стенка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- сетка для тенниса;
- ракетки для бадминтона;
- мишени для дартса;
- шахматы и шашки.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации общеобразовательного учебного предмета

Основные источники:

1. Пономарева В.В., Физическая культура и здоровье: учебник/ В.В. Пономарева – Москва: ГОУ ВУНМЦ МЗ, 2001. – 352 с.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2018. – 379с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

3. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл Учебное пособие (под редакцией Акинфеева И.), (Дрофа, Росс Учебник, 2019)
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой - 2-е изд., переаб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 322с.
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы практ. опыт, рекомендации / авт. Сост. А.В. Царик – Москва: Спорт 2018

Перечень интернет-ресурсов, других источников:

1. Аллянов, Ю.Н., Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2018 – 424с.
3. Сайт ВФСК «ГТО» - <https://gto.ru/>
4. Сайт «Методика обучения игры в дартс» <https://sportyfi.ru/darts/kak-igrat/tehnika/>
5. Сайт «Шахматы и шашки» <https://xchess.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета осуществляется педагогическим работником в процессе проведения практических и теоретических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)		Оценочные средства					
			текущий контроль	промежуточная аттестация				
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>ЛР 02</b> <b>ЛР 05</b> <b>ЛР 11</b>	Развивающий	Тестирование	Дифференцированный зачет				
					<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>ОК 08</b>	Развивающий	Выполнение творческих заданий
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b> <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>ОК 01</b> <b>ОК 02</b>	Развивающий	Устный опрос					

<b>Тема 2.2</b> Знакомство с историей, нормами и требованиями ВФСК «ГТО»	<b>ЛР 03</b> <b>ОК 05</b>	Развивающий	Устный опрос
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>ОК 01</b>	Развивающий	Устный опрос
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>ОК 08</b> <b>ЛР 07</b>	Развивающий	Устный опрос
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная подготовка	<b>ОК 02</b> <b>ЛР 09</b>	Развивающий	Устный опрос
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>ЛР 08</b>	Развивающий	Уровень физической подготовленности
<b>Тема 2.7.</b> Основная гимнастика	<b>ЛР 10</b> <b>ОК 04</b>	Развивающий	Выполнение контрольных упражнений
<b>Тема 2.8</b> Бадминтон	<b>ОК 08</b> <b>ЛР 11</b>	Развивающий	Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
<b>Тема 2.9</b> Современные и традиционные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>ЛР 10</b>	Развивающий	Устный опрос



<b>Тема 2.10</b> Аэробика	<b>ОК 04</b>	Развивающий	Уровень физической подготовленности
<b>Тема 2.11</b> Атлетическая гимнастика	<b>ОК 08</b>	Развивающий	Устный опрос
<b>Тема 2.12</b> Баскетбол	<b>ОК 04</b>	Развивающий	Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
<b>Тема 2.13</b> Волейбол	<b>ЛР 05</b> <b>ОК 04</b>	Развивающий	Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
<b>Тема 2.14</b> Легкая атлетика и кроссовая подготовка	<b>ЛР 11</b> <b>ОК 04</b>	Развивающий	Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
<b>Тема 2.15</b> Дартс	<b>ОК 04</b>	Развивающий	Выполнение контрольных упражнений
<b>Тема 2.16</b> Шахматы и шашки	<b>ОК 08</b>	Развивающий	Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

## **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения общеобразовательного учебного предмета**

Оценка умений и знаний студентов по физической культуре происходит в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Предметом оценки служат освоенные основные виды учебной деятельности студентов, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Физическая культура».

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы студентов, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Текущий контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий.

Промежуточная аттестация проходит в форме дифференцированного зачета.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся**

При оценивании теоретических знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или подготовки доклада возможно для обучающихся подготовительной/специальной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, а также создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль осуществляется с целью проверки теоретических знаний, а также в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

#### **1. Тестирование**

Критерии оценивания

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	Если студент при тестировании дал 90-100% правильных

	ответов
Оценка 4 («хорошо»)	Если студент при тестировании дал 80-89% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал 70-79% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Если студент при тестировании дал менее 70% правильных ответов

### Пример теста

*Ответьте на вопросы*

<p><b>1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...</b></p> <p>а. переоценивают свои возможности, б. следует указаниям преподавателя, в. владеют навыками выполнения движений, г. не умеют владеть своими эмоциями.</p>	<p><b>6. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неутомимым насосом?</b></p> <p>_____.</p>
<p><b>2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?</b></p> <p>а. две попытки на каждой высоте, б. три попытки на каждой высоте, в. одна попытка на каждой высоте, г. четыре попытки на каждой высоте.</p>	<p><b>7. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Каких? _____</b></p>
<p><b>3. Осанкой называется:</b></p> <p>а. силуэт человека, б. привычная поза человека в вертикальном положении, в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.</p>	<p><b>8. Какова цель утренней гимнастики?</b></p> <p>а. закаливание организма б. снижение переизбытка энергии в. ускорение полного пробуждения организма г. приятное времяпровождение</p>
<p><b>4. Гиподинамия – это следствие:</b></p> <p>а. понижения двигательной активности человека; б. повышения двигательной активности человека; в. нехватки витаминов в организме; г. чрезмерного питания.</p>	<p><b>9. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?</b></p> <p>а. торможение плугом б. торможение полуоборотом в. торможение зубчиком конька г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги</p>
<p><b>5. Неофициальное название легкой атлетики:</b></p> <p>а. «Королева спорта»</p>	<p><b>10. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?</b></p> <p>а. разбег, переход через планку,</p>

б. «Царица полей»	приземление
в. «Главой здоровья»	б. отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
г. «Первой по победам»	в. отталкивание, переход через планку, приземление
	г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

2. Выполнение творческих заданий (подготовка докладов);

*Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.2. «Здоровье и здоровый образ жизни»*

**Примерные темы доклада**

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха - залог долголетия.
4. Здоровье населения России.
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья.
10. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
11. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
12. Двигательная активность и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
13. Оздоровительное воздействие физических упражнений
14. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
15. Правила личной гигиены.
16. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
17. Здоровый студент - востребованный специалист. Оптимальный двигательный режим студента.
18. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.
19. Развитие физических качеств средствами волейбола.
20. Развитие физических качеств средствами баскетбола.
21. Развитие физических качеств средствами футбола
22. Развитие физических качеств средствами бадминтона.
23. Развитие физических качеств средствами хоккея.
24. Развитие физических качеств средствами плавания.

Требования к оформлению доклада:

Доклад представляется в распечатанном виде, объемом 5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт – Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1,5 (полуторный). Поля: верхнее – 2, нижнее – 2, левое – 2, правое 1,5.

Доклад должен включать в себя: титульный лист введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Тема раскрыта не полностью, допущены существенные ошибки.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Содержание доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено непонимание основного содержания учебного материала.

3. Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентировочное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития к выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются по решению преподавателя.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Критерии оценивания

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2	Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно;

(«неудовлетворительно»)	в выполнении допущены грубые ошибки
-------------------------	-------------------------------------

#### 4. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной активности с учетом индивидуальных способностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья)

##### Критерии оценивания

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

#### 5. Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. Для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития к выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются по решению преподавателя.

При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способность в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть выполнимыми. Достижение положительных изменений в

результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки.

#### Критерии оценивания

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	Уровень физической подготовленность обучающегося соответствует высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	Уровень физической подготовленность обучающегося соответствует среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результатов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Уровень физической подготовленность обучающегося соответствует низкому уровню развития двигательных качеств

#### 6. Устный опрос

Устный опрос в рамках изучения тем программы «Физическая культура»

*Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека*

- Современное состояние физической культуры и спорта
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Современные и традиционные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья
- Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья
- Физическая культура в режиме трудового дня

*Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности*

- Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.
- Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.
- Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.
- Профессионально-прикладная подготовка.
- Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.
- Основная гимнастика.
- Спортивная гимнастика.
- Бадминтон.
- Аэробика.
- Атлетическая гимнастика.
- Баскетбол
- Волейбол.
- Легкая атлетика и кроссовая подготовка.
- Дартс.
- Шахматы и шашки.

Критерии оценки ответа на контрольные вопросы:

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	Ответ изложен в определенной логической

	последовательности. Вопрос раскрыт полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Вопрос раскрыт, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Вопрос раскрыт не полностью, допущены существенные ошибки.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Содержание ответа не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено непонимание основного содержания учебного материала.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупнённым темам программы путем сложения итоговых оценок, полученных обучающимися по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием:

1. Выполнение творческого задания (одно по выбору обучающегося):

- защита доклада по теме «Здоровье и здоровый образ жизни»;
- защита доклада по теме «Короли и королевы спорта. Великие советские и российские легкоатлеты»;
- представление в свободной форме «Марафон полезных привычек»;
- защита доклада по теме «Традиционные/современные оздоровительные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья»;
- составление комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Требования к оформлению доклада:

Доклад представляется в распечатанном виде, объемом 5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт – Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1,5 (полуторный). Поля: верхнее – 2, нижнее – 2, левое – 2, правое 1,5.

Доклад должен включать в себя: титульный лист введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Тема раскрыта не полностью, допущены существенные ошибки.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Содержание доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено непонимание основного содержания учебного материала.



## 2. Ответ на контрольные вопросы (по выбору преподавателя)

1. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке сдачи норм и требований ВФСК «ГТО».
  2. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.
  3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
  4. Профессионально-прикладная подготовка.
  5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.
  6. Основная гимнастика.
  7. Спортивная гимнастика.
  8. Бадминтон.
  9. Аэробика.
  10. Атлетическая гимнастика.
  11. Баскетбол
  12. Волейбол.
  13. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.
  14. Дартс.
  15. Шахматы и шашки.
3. Выполнение контрольного упражнения и технико-тактических приёмов в игровой деятельности (по выбору преподавателя)

### Примеры игр с выполнением упражнений и на закрепление технико-тактических приёмов

#### *Игры с перемещениями игроков*

- «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

- Эстафета «Челночный бег с кеглями». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кегли на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кеглю, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со второй кеглей, находящимся на противоположной стороне от первой кегли. После чего устремляются к средней линии, берут третью кеглю, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кегель в исходное (до игры) положение.

#### *Игры с передачами мяча*

- «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Каждый участник получает волейбольный мяч. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает так команда, которая быстрее передаст мяч в прямой и обратной последовательности.

- «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах.

- «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

#### *Игры с владением и передачей мяча*

- Игроки выстраиваются в колонну по 3 или по 4 на линии штрафного броска. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м стоит капитан с мячом. По сигналу он передает мяч первому игроку в колонне, который, поймав мяч, передает его обратно, бежит за ним и встает за спиной капитана. Тот ловит мяч и передает его второму игроку, который повторяет действия первого, и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда выстроится за капитаном.

- по сигналу игроки выполняют броски в кольцо, фиксируя количество попаданий. Через 1,5–2 мин. по сигналу они меняются кольцами против часовой стрелки. Выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ / М.С. Кузин /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

\_\_\_\_\_ (наименование общеобразовательного учебного предмета)

по специальности / профессии

\_\_\_\_\_ (код и наименование специальности / профессии)

(год набора \_\_\_\_\_, форма обучения \_\_\_\_\_)

на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В рабочую программу общеобразовательного учебного предмета вносятся следующие изменения:

Номер изменения	Раздел рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		замененных	новых	аннулированных	

Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_,  
протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (должность)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О. Фамилия)