

СПБ ГБПОУ «Медицинский техникум №9»

«Утверждаю»  
Директор Спиридонова Л.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

Для студентов 2 курса  
(111. 112 группы)

2023/2024 учебный год

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 №527 «Об утверждении ФГОС среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский техникум №9»

Разработчики:

Чумакова Анна Борисовна, преподаватель по дисциплине «Физическая культура»;

Григорьева Марина Александровна, преподаватель по дисциплине «Физическая культура»

---

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 30.08.2023

Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена на заседании методического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023

Программа утверждена педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1. Цели дисциплины:

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

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста;
- на основе национально-культурных ценностей и традиций формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой будущего квалифицированного специалиста.

#### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО на основе ФГОС СОО

##### 1.2.2.1. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"><li>-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>-анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части;</li><li>-определять этапы решения задачи;</li><li>-выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li><li>-составлять план действия;</li><li>-определять необходимые ресурсы;</li><li>-владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>-реализовывать составленный</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li><li>-основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li><li>-алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li><li>-методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li><li>структуру плана для решения задач;</li><li>-порядок оценки результатов решения задач профессиональной</li></ul>

	<p>план;</p> <p>-оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>деятельности.</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>-взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>- психологические основы деятельности коллектива, психологические основы личности;</p> <p>- основы проектной деятельности</p>
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>-описывать значимость своей специальности;</p> <p>- применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>- значимость профессиональной деятельности по специальности;</p> <p>- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>

### 1.2.2.2. Личностные результаты реализации программы учебной дисциплины

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе в современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально, конструктивного «цифрового следа».

**ЛР 9** Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий пропагандирующий образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

**ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияние на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учетом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	66
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
практические занятия	59
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

Коды профессиональных и общих компетенций	Наименования разделов учебного предмета	Всего часов	Теория	Практика	Самостоятельная работа	Консультации	Экзамен
	Раздел 1. Научно методические основы формирования физической культуры личности	4	4	0	0	0	0
	Раздел 2. Легкая атлетика	20	1	19	0	0	0
	Раздел 3. Волейбол	19	1	18	0	0	0
	Раздел 4. Баскетбол	19	1	18	0	0	0
	Раздел 5. ОФП	2	0	2	0	0	0
	Раздел 6. Строевая подготовка	2	0	2	0	0	0
	Всего часов	66	7	59	0	0	0



2.3. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальное явление</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Предмет «Физическая культура» в системе СПО	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	1. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. 2.Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.  3.Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	<b>2</b>	

	<p>4. Компоненты ЗОЖ. Роль и место физ. культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>5. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>6. Нормы двигательной активности, гиподинамия, гипокинезия.</p> <p>7. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Техника безопасности и правила по предупреждению травматизма на занятиях по легкой атлетике: Спорт. форма; обязательный медицинский осмотр (наличие противопоказаний, рекомендации по нагрузке); правила поведения на занятиях; техника безопасности на занятиях; предупреждение травм; норм. требования.	<b>1</b>	
	Бег на короткие дистанции: Техника бега на короткие дистанции- низкий старт, стартовый разгон, прохождение дистанции, финиширование; комплексы СРУ для развития скоростной выносливости; эстафеты; подвижные игры; беговые, прыжковые и ОРУ для развития двигательных способностей обучающихся; зачетный норматив.	<b>6</b>	
Бег на средние дистанции: Техника бега на средние дистанции- высокий старт, бег по повороту, прохождение дистанции, финиширование; комплексы СРУ для развития скоростной выносливости; беговые, прыжковые и ОРУ для развития двигательных способностей обучающихся; эстафеты; подвижные игры; зачетный норматив.	<b>6</b>		

	Эстафетный бег: Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции: Техника бега на длинные дистанции- старт, прохождение дистанции, финиширование; развитие об. выносливости равномерным методом; беговые, прыжковые и ОРУ для развития двигательных способностей обучающихся; эстафеты; зачет. норматив.	5	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>19</b>	
	Техника безопасности и правила по предупреждению травматизма на занятиях по в\б: Спортивная форма; обязательный медицинский осмотр (наличие противопоказаний, рекомендации по нагрузке); правила поведения на занятиях; техника безопасности на занятиях; предупреждение травм.	<b>1</b>	
	Обучение техническим приемам игры в в\б- действия без мяча: Техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); стойки волейболиста; имитация передач и подач мяча; спортивные эстафеты; подвижные игры.	<b>3</b>	
	Обучение техническим приемам игры в в\б- действия с мячом. Прием мяча двумя руками сверху и снизу (в зоне нападения, в зоне защиты, на месте, после перемещений); передача мяча двумя руками над собой (на месте, в движении); передачи мяча (в парах, в тройках, на месте, в движении, из различных и.п.); верх. прямая подача мяча (у стены, на месте, с места	<b>7</b>	

	подачи, в различные зоны); эстафеты; подвижные игры; комплексы СРУ; зачет. нормативы; круговая тренировка.		
	Индивид. и групповые тактические действия в нападении и защите: Выбор и способы приема мяча через сетку; передачи мяча двумя руками через сетку в различных направлениях; учеб. игры по упрощенным правилам; подвижные игры с элементами в\б; зачет. нормативы; круговая тренировка.	<b>7</b>	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19</b>	
	1. Перемещения по площадке. 2. Ведение мяча. 3. Передачи мяча различными способами 4. Ловля мяча 5. Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		ОК 04, ОК 06, ОК 08.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>19</b>	
	Техника безопасности и правила по предупреждению травматизма на занятиях по б\б: Спортивная форма; обязательный медицинский осмотр (наличие противопоказаний, рекомендации по нагрузке); правила поведения на занятиях; техника безопасности на занятиях; предупреждение травм.	<b>1</b>	
	Обучение техническим приемам игры в б\б- действия без мяча: Техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); стойки баскетболиста; передвижения в основной стойке б\б; имитация передач мяча; спортивные эстафеты; подвижные игры; зачетные нормативы.	<b>3</b>	
Обучение техническим приемам игры в б\б- действия с мячом: Техника владения мячом: ловля и передачи мяча различными способами (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из за головы, с отскоком мяча от пола, стоя спиной к партнеру, одной рукой из за спины), ведение мяча на месте и в движении в различных направлениях (левой и правой рукой, попеременно двумя руками); передачи мяча в парах, в тройках (на месте, в движении); технические комбинации: ведение мяча по	<b>7</b>		

	<p>боковой линии б\б площадки, выполнение 2-х шагов, боковой бросок мяча в корзину (техника зачетной комбинации), то же, но ведение мяча по 3-х очковой линии; броски мяча в корзину различными способами, с различных и.п. (с места, после передвижения); эстафеты; подвижные игры; зачетные нормативы; круговая тренировка.</p>		
	<p>Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и в нападении: Тактика игры в б\б в защите и нападении: индивидуальные, групповые и командные действия игроков (с мячом, без мяча); учебные игры по упрощенным правилам; подвижные игры с элементами баскетбола; зачетные нормативы; круговая тренировка.</p>	7	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>		2	
<b>Тема 4.1. ОФП как подготовка к выполнению комплекса ГТО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Комплексы общеразвивающих и специально-развивающих упражнений. 2.Круговая тренировка.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	Темы: 6- минутный бег; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; подъемы туловища из положения лежа на спине, руки за голову; зачетные нормативы; круговая тренировка.	2	
<b>Раздел 5. Строевая подготовка</b>		2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	Темы: Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	2	
	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на компьютере.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. 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

2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

3. 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.

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

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.

6. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-

7. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

8. 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

9. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-4468-7250-3

10. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978-5-406-07424-

4

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. 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

2. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М.: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> 1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

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. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

6. 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

7. 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:

8. <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
9. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
11. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
12. 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.
13. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.teoriya.ru) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>



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

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> </ul>

<sup>1</sup> В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– 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).</li> </ul>	<p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p>
---	--	--

## ТЕСТЫ

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (девушки).

№	ВИД УПРАЖНЕНИЙ	КУРС	ОЦЕНКА		
			5	4	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
1	Бег 100 м. (сек.)	2	16.6	17.4	18.2
2	Бег 500 м. (мин., сек.)	2	2.00	2.10	2.20
3	Бег 2000 м. (мин., сек.)	2	11.20	12.00	12.40
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>					
4	Передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз)	2	16	14	12
5	Передача мяча двумя руками в парах, через сетку (кол-во раз)	2	18	14	10
6	Нижняя прямая подача мяча (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 6 «4» - 4 из 6 «3» - 3 из 6	В зоны 1-6	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>					
7	Передача мяча двумя руками от груди, в парах (раз/1 мин.)	2	56	54	52
8	Нападающий бросок	2	«5» - технически правильно, результативный бросок; «4» - технически правильно, не результативный бросок; «3» - ошибки в технике, результативный бросок.		
9	Штрафной бросок (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 10 «4» - 4 из 10 «3» - 3 из 10		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
10	Прыжки на двух ногах через скакалку (раз/30 сек.)	2	70	65	60
11	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	2	20	18	16
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/1 мин.)	2	40	35	28
13	Сгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	2	15	13	11
14	6-минутный бег	2	зачет		

15	Планка в положении упора лежа на предплечьях	2	1 мин	45 сек	40
16	Берпи за 30 сек	2	12	10	8

### ТЕСТЫ

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (юноши).

№	ВИД УПРАЖНЕНИЙ	КУРС	ОЦЕНКА		
			5	4	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
1	Бег 100 м. (сек.)	2	13.08	14.2	14.6
2	Бег 1000 м. (мин., сек.)	2	3.55	4.05	4.15
3	Бег 3000 м. (мин., сек.)	2	13.10	13.30	13.50
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>					
4	Передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз)	2	20	18	14
5	Передача мяча двумя руками в парах, через сетку (кол-во раз)	2	20	16	12
6	Нижняя прямая подача мяча (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 6 «4» - 4 из 6 «3» - 3 из 6	В зоны 1-6	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>					
7	Передача мяча двумя руками от груди, в парах (раз/1 мин.)	2	58	56	54
8	Нападающий бросок	2	«5» - технически правильно, результативный бросок; «4» - технически правильно, не результативный бросок; «3» - ошибки в технике, результативный бросок.		
9	Штрафной бросок (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 10 «4» - 4 из 10 «3» - 3 из 10		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
10	Прыжки на двух ногах через скакалку (раз/30 сек.)	2	65	60	55
11	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	11	9	7
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/1 мин.)	2	45	40	35
13	Сгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	2	32	26	20

14	Планка в положении упора лежа на предплечьях	2	1 мин 15 сек	1 мин	45 сек
15	Берпи (раз/30 сек)	2	14	13	12
14	6-минутный бег	2	зачет		

### ТЕСТЫ

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся подготовительной медицинской группы (девушки).

№	ВИД УПРАЖНЕНИЙ	КУРС	ОЦЕНКА		
			5	4	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
1	Бег 100 м. (сек.)	2	17.4	17.8	18.2
2	Бег 500 м. (мин., сек.)	2	2.20	2.30	2.40
3	Бег 2000 м. (мин., сек.)	2	12.0	12.20	13.00
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>					
4	Передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз)	2	16	14	12
5	Передача мяча двумя руками в парах, через сетку (кол-во раз)	2	18	14	10
6	Нижняя прямая подача мяча (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 6 «4» - 4 из 6 «3» - 3 из 6	В зоны 1-6	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>					
7	Передача мяча двумя руками от груди, в парах (раз/1 мин.)	2	54	52	50
8	Нападающий бросок	2	«5» - технически правильно, результативный бросок; «4» - технически правильно, не результативный бросок; «3» - ошибки в технике, результативный бросок.		
9	Штрафной бросок (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 10 «4» - 4 из 10 «3» - 3 из 10		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
10	Прыжки на двух ногах через скакалку (раз/30 сек.)	2	65	60	55
11	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	2	20	18	16
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/1 мин.)	2	40	35	28

13	Сгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	2	10	6	4
14	6-минутный бег	2	зачет		

### ТЕСТЫ

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся подготовительной медицинской группы (юноши).

№	ВИД УПРАЖНЕНИЙ	КУРС	ОЦЕНКА		
			5	4	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>					
1	Бег 100 м. (сек.)	2	14.6	15.0	15.4
2	Бег 1000 м. (мин.,сек.)	2	4.15	4.25	4.35
3	Бег 3000 м.(мин., сек.)	2	14.0	14.30	15.0
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>					
4	Передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз)	2	20	18	14
5	Передача мяча двумя руками в парах, через сетку (кол-во раз)	2	20	16	12
6	Нижняя прямая подача мяча (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 6 «4» - 4 из 6 «3» - 3 из 6	В зоны 1-6	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>					
7	Передача мяча двумя руками от груди, в парах (раз/1 мин.)	2	56	54	52
8	Нападающий бросок	2	«5» - технически правильно, результативный бросок; «4» - технически правильно, не результативный бросок; «3» - ошибки в технике, результативный бросок.		
9	Штрафной бросок (кол-во раз)	2	«5» - 5 из 10 «4» - 4 из 10 «3» - 3 из 10		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
10	Прыжки на двух ногах через скакалку (раз/30 сек.)	2	60	55	50
11	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	6	5	4
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/ 1 мин.)	2	35	30	25

13	Сгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)	2	27	22	15
14	6-минутный бег	2	зачет		

### ТЕСТЫ

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы (девушки и юноши)

№	Виды заболеваний	Тесты	Критерий оценки
1	Заболевание органов дыхания	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками над собой;</li> <li>- передача мяча двумя руками в парах, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача мяча.</li> </ul> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- нападающий бросок;</li> <li>- штрафной бросок.</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине (дев.-низкая, ю.-высокая);</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.-от пола, дев.-от скамейки за 30 сек.);</li> <li>- 4-минутный бег в медленном темпе.</li> </ul>	Дальность, прирост, результат, кол-во попаданий, кол-во раз.
2	Заболевания ССС и щитовидной железы	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками над собой;</li> <li>- передача мяча двумя руками в парах, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача мяча.</li> </ul> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- нападающий бросок;</li> <li>- штрафной бросок.</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- 4-минутная ходьба в среднем темпе.</li> </ul>	Дальность, прирост результата, кол-во раз, кол-во попаданий.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками над собой;</li> <li>- передача мяча двумя руками в парах, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача мяча.</li> </ul> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- нападающий бросок;- штрафной бросок.</li> </ul> <p><b>ОФП</b></p>	Дальность, прирост результата, кол-во раз, кол-во попаданий.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине (дев.-низкая, ю.-высокая);</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.-от пола, дев.-от скамейки за 30 сек.);</li> <li>- 4-минутный бег в медленном темпе.</li> </ul>	
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта	<p style="text-align: center;">ВОЛЕЙБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками над собой;</li> <li>- передача мяча двумя руками в парах, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача мяча.</li> </ul> <p style="text-align: center;">БАСКЕТБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- нападающий бросок;</li> <li>- штрафной бросок.</li> </ul> <p style="text-align: center;">ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине (дев.-низкая, ю.-высокая);</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.-от пола, дев.-от скамейки за 30 сек.);</li> <li>- 4-минутный бег в медленном темпе.</li> </ul>	Дальность, прирост результата, кол-во раз, кол-во попаданий.
5	Аднексит(дев.), пиелонефрит	<p style="text-align: center;">ВОЛЕЙБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками над собой;</li> <li>- передача мяча двумя руками в парах, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача мяча.</li> </ul> <p style="text-align: center;">БАСКЕТБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- нападающий бросок;</li> <li>- штрафной бросок.</li> </ul> <p style="text-align: center;">ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине (дев.-низкая, ю.-высокая);</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.-от пола, дев.-от скамейки за 30 сек.);</li> <li>- 4-минутный бег в медленном темпе.</li> </ul>	Дальность, прирост результата, кол-во раз, кол-во попаданий.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна	<p style="text-align: center;">ВОЛЕЙБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками над собой;</li> <li>- передача мяча двумя руками в парах, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача мяча.</li> </ul> <p style="text-align: center;">БАСКЕТБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- нападающий бросок;</li> <li>- штрафной бросок.</li> </ul> <p style="text-align: center;">ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине (дев.-низкая, ю.-высокая);</li> <li>- 4-минутный бег в медленном темпе.</li> </ul>	Дальность, прирост результата, кол-во раз, кол-во попаданий.



7	Заболевания опорно-двигательного аппарата	<p style="text-align: center;">ВОЛЕЙБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками над собой;</li> <li>- передача мяча двумя руками в парах, через сетку;</li> <li>- нижняя прямая подача мяча.</li> </ul> <p style="text-align: center;">БАСКЕТБОЛ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- нападающий бросок;</li> <li>- штрафной бросок.</li> </ul> <p style="text-align: center;">ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине (дев.-низкая, ю.-высокая);</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.-от пола, дев.-от скамейки за 30 сек.);</li> <li>- 4-минутный бег в медленном темпе.</li> </ul>	Дальность, прирост результата, кол-во раз, кол-во попаданий.
---	---	---	--