Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванкова Анна Владимировна
Должность: директор
Дата подписания: 16.10.2023 10:49:43
Уникальный программный ключ:
877a7ab2119a87dfbf02a743a9d821f98871d35fe3a6980144ee67d304162f93

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж»

Рассмотрено на заседании ЦМК
Общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1
От «29» 09 2023 г.
Председатель ЦМК:
_____Елизарова Т.В.

Приложение № 4
к ППССЗ по специальности
31.02.01 Лечебное дело

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) специальности: 31.02.01 Лечебное дело.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

Разработчик: **Левшук Оксана Владимировна** преподаватель высшей квалификационной категории, дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

Рецензент:

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …….. 4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..6**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….....…10**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..……12**

5. **АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ…….……18**

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины.

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Лечебное дело СПО, квалификация – фельдшер.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04,ОК 08

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности среднего профессионального образования «Лечебное дело».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код **ПК, ОК, ЛР**	**Уметь:**	**Знать:**
ЛР7.,ЛР9., ЛР 20.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ПК 1., ПК 3., ПК 4.	Осуществлять рациональное перемещение и транспортировку материальных объектов	

	и медицинских отходов. Осуществлять профессиональный уход за пациентами с использованием современных средств и предметов ухода. Осуществлять уход за телом человека.	
ОК 04 **ОК 08**	**Уметь:**	**Знать:**
	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**168**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
В том числе:	
- теоретические занятия	**10**
- практические занятия	**158**
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	**0**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4	
Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благПОПолучия обучающегося. Культура психического здоровья. ПОПтимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке	4	ЛР7.,ЛР9., ЛР 20. ОК 04 ОК 08

	уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		ПК 1.4
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		32/32	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.2. Совершенствование тех-	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега	6	

ники длительного бега	во время кросса до 15-20 минут		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 3. Волейбол		38/38	

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
Тема3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса,брюшного пресса, мышц ног	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР7.,ЛР9., ЛР 20.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6	

	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема3.6. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 4. Баскетбол		42/42	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	8	ОК 04

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	8	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР7.,ЛР9., ЛР 20.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	

	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08 ЛР7.,ЛР9., ЛР 20.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо;штрафной бросок;броски по точкам;баскетбольная «дорожка»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 5. Гимнастика		16/12	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	

	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.3. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 25. Отработка техники акробатических упражнений	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.4. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 26 Отработка техники акробатических упражнений	1	

	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 1., ПК 3., ПК 4.
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		26/26	ОК 04 ОК 08 ПК 1., ПК 3., ПК 4.
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	

	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие №е 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	

Раздел7.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/8	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1., ПК 3., ПК 4.
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	2	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых	4	

	физических качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Промежуточная аттестация			
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Реализация ППССЗ по специальности «Физическая культура» должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование соответствующей профессиональной сферы, является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе, в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- зеркало;
- аптечка.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- весы напольные;
- музыкальный центр.

Спортивный инвентарь по видам спорта.

1. *Легкая атлетика;*

- гранаты (балванки) 500 г., 700 г. (6 шт.);
- стартовые флажки (2 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- манишки (20 – 25 шт.).

2. Гимнастика:

- гимнастическая скамейка (4 шт.);
- шведская стенка (4-6 шт.);
- гимнастические маты (6-8 шт.);
- набивные мячи (1 кг. – 6-8 шт., 2 кг. – 6-8 шт., 3 кг. – 6-8 шт.);
- гимнастическая скакалка (20-25 шт.);
- перекладина навесная (1-2 шт.);
- гантели (1,5 кг. – 40 шт.);
- коврик гимнастический (20 – 25 шт.);
- обруч (8-10 шт.);
- гимнастические палки (10-15 шт.);
- эспандер (2 шт.);
- ролик (2-4 шт.);
- утяжелитель (16-20 шт.);
- степ платформа (6-8 шт.);
- скамья для жима лежа со стойками) – 1шт.;
- скамья регулируемая (1 шт.);
- скамья для пресса (1 шт.);
- гриф кривой (1 – 2 шт.);
- гриф (1-2 шт.);
- блины к штанге (7 кг – 2-4 шт., 9 кг – 2-4 шт., 10 кг – 2-4 шт.).

3. Инвентарь и экипировка для спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), а также, настольного тенниса, бадминтона и т.д.:

- мяч волейбольный (10 - 15 шт.);
- мяч баскетбольный (10 - 15 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- насос для мячей (1 шт.);
- щит баскетбольный с кольцом (2 шт.);
- сетка волейбольная (1 шт.);
- тележка для хранения волейбольных мячей (й шт.);
- стол для настольного тенниса (1-2 шт.);
- комплект ракеток для настольного тенниса (2-4 шт.);
- шары для настольного тенниса (10 шт.);
- свисток (2 шт.);
- комплект волейбольной формы (жен. – 10 – 12 шт.; муж. – 10 – 12 шт.);

- комплект баскетбольной формы (жен. – 10 шт.; муж. – 10 шт.);
- комплект футбольной формы (муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект наколенников волейбольных (10 – 12 шт.).

4. *Лыжный спорт:*

- Лыжи (25-30 пар);
- палки лыжные (25-30 пар);
- ботинки лыжные (25-30 пар);
- пробка лыжная (1 шт.);
- дрель ручная (1 шт.).

5. *Туристический инвентарь:*

- рюкзак (2-4 шт.);
- палатка туристическая (1-2 шт.);
- спальный мешок (4-6 шт.).

6. *Другой инвентарь:*

- коньки хоккейные (25-30 пар);
- коньки фигурные (6-10 пар);
- шахматная доска + набор шахмат (4-6 шт.);
- часы шахматные (1- 2 шт.).

7. *Тренажеры:*

- вибромассажер (1 шт.);
- магнитная беговая дорожка (1 шт.);
- электрическая беговая дорожка (2 шт.);
- эллиптический тренажер (1 шт.);
- тренажер «Мульти жим» (1 шт.);
- тренажер «Наездник» (1 шт.);
- стол для армреслинга (1 шт.);
- велотренажер (1-2 шт.).

3.3. Информационное обеспечение

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

2. 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

Основные электронные издания

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(дата обращения: 02.08.2021).

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и дПОП. — 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(дата обращения: 02.08.2021).

Дополнительные источники

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 (дата обращения: 02.08.2021).

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 (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Основные показатели сформированности компетенций

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их знаний и умений.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	**Основные показатели результатов подготовки**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Демонстрация понимания сущности и социальной значимости своей будущей профессии; - демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- Умение определять проблему в профессионально ориентированных ситуациях; - умение предлагать способы и варианты решения проблемы; - умение планировать поведение в проблемных ситуациях, вносить коррективы.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- Умение грамотно ставить и задавать вопросы; - способность координировать свои действия с другими участниками общения; - способность контролировать свое поведение; - умение воздействовать на партнера общения и др.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Формирование мотивации здорового образа жизни и требований охраны труда; - умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана; - умение осуществлять самооценку, самоконтроль; - умение осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.

Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной), комплексы упражнений атлетической гимнастики	- Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры; - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики; оценка результатов выполнения комплексов упражнений.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	- Умение контролировать физическое состояние и работоспособность.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	- Умение передвигаться разными способам, преодолевать препятствия.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение выполнять приемы страховки и самостраховки	- Умение выполнять приемы страховки и самостраховки; - профилактика травматизма и умение оказать первую помощь при травмах.	- Оценивание выполнения приёмов страховки и самостраховки при выполнении самостоятельных заданий на практических занятиях;
Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- Умение демонстрировать культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	- Наблюдение за деятельностью обучающихся во время занятий соревновательного процесса.
Умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- Умение демонстрировать учебные нормативы по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств.	- Текущий контроль в форме защиты практических занятий; - итоговый контроль в виде дифференцированного зачета по контрольным нормативам, предусмотренных государственным стандартом.
Знания о влияние	Знать о влиянии оздоровительных	- Накопительное оце-

оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	нивание; - анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).
Знания о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Знать о самооценке, направленной на самостоятельный контроль и оценку результатов деятельности	- Накопительное оценивание; - анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).
Знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Знать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	- Накопительное оценивание; - анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; оценка собственного продвижения, личностного развития; проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;	ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя,	готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; - положительная	- демонстрация навыков здорового об-

табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;	раза жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;

4.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в соответствии с Положением о текущем и итоговом контроле преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Усвоенные знания: - о роли 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; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. **Освоенные умения:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и самостраховки.	**Текущий контроль:** - оценка результатов выполнения комплексов упражнений в форме накопительного оценивания и экспертного наблюдения за учащимися; - оценка результатов учебных нормативов по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств (приложения нормативов в таблицах по видам спорта). **Итоговый контроль:** - дифференцированный зачет, который рекомендуется проводить по окончании изучения учебной дисциплины в формате тестирования. Цели итогового контроля: - определение уровня усвоения студентами учебного материала, предусмотренного программой дисциплины; - определение уровня умений по общей физической подготовке (приложение нормативов в таблице) - определение уровня умений (для выпускных групп) по общей физической подготовке в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». При проведении **дифференцированного зачета в формате тестирования** оценка сформированности ключевых компетенций обучающихся производится по следующей системе. При выполнении заданий ставится

	отметка: «5» - за правильное выполнение более 91-100% заданий; «4» - за 80-90% правильно выполненных заданий; «3» - за 60-79% правильно выполненных заданий, «2» - за 40-59% правильно выполненных заданий.

Тесты

4.4 Приложение (таблицы тестов и нормативов)

Зачетные нормативы по волейболу

ЗАДАНИЯ	I курс						II курс						III курс					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15	14	18	22	12	14	18
Передача мяча в парах	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15	10	15	20	10	15	20
Подача мяча	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по лыжным гонкам

Лыжи:	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3 км	-	-	-	21,30	19,50	19,30	-	-	-	21,0	19,30	18,30	-	-	-	20,0	19,0	18,0
5 км	29,0	28,40	28,0	-	-	-	28,15	25,20	24,30	-	-	-	27,0	24,40	23,30	-	-	-

Учебные нормативы по баскетболу

Упражнения	Iкурс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча Расстояние 2,5 м; время 30 сек, время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50		_	_	45	50	55
Ведение, два шага, бросок	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	-	-	-	-	-	-
Штрафные броски	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по легкой атлетике

Контрольные нормативы	I курс						II курс						III курс						IV курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	14,8	14,4	14,0	17,6	17,2	16,8	14,6	14,2	13,8	17,4	17,0	16,6	14,4	14,0	13,6	17,2	16,8	16,4	14,4	14,0	13,6	17,2	16,8	16,4
Бег 500 м				2,10	2,00	1,55				2,00	1,55	1,50				1,55	1,50	1,45				1,55	1,50	1,45
Бег 800 м				3,55	4,15	5,25				3,50	4,10	5,20				3,40	4,0	5,15				3,30	4,05	5,10
Бег 1000 м	3.55	3.50	3.45				3.50	3.45	3.40				3.45	3.40	3.35				3.45	3.40	3.35			
Бег 2000 м				12,0	11,40	11,20				11,50	11,30	11,10				11,40	11,20	11,00				11,40	11,20	11,00
Бег 3000 м	14,00	13,40	13,20				13,50	13,30	13,10				13,40	13,20	13,00				13,40	13,20	13,00			
Прыжок в длину с места	180	190	200	140	150	160	185	195	205	145	155	165	190	200	210	150	160	170	195	205	215	155	165	175

Тесты общей физической подготовки

Упражнения	I курс						II курс						III курс						IV курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание и опускание туловища	29	32	37	30	35	40	30	34	40	30	35	45	31	35	45	35	40	45	33	37	48	35	40	45
Подтягивание (юноши)	6	8	10				7	9	11				8	10	12				9	11	13			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				8	10	12				10	12	14				12	14	16				14	16	18
Прыжки со скалкой за 1 мин.	100	110	120	115	130	140	120	135	140	120	135	150	200	230	260	200	230	260	200	230	260	200	230	260
Сила кисти/кг	40	45	52	26	30	35	40	45	52	26	30	35	41	47	57	26	31	41	41	47	57	26	31	41

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности «Лечебное дело» в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ невизуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемыми партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов): - в печатной форме;

- в форме электронного документа; - в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями; - мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и

внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Физическая культура

2023 г.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по **специальности 31.02.01 Лечебное дело СПО.**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл СПО углубленной подготовки.

Год обучения: 1-3 год, 1-6 семестры.

Максимальная учебная нагрузка — 168 часов, в том числе:

учебная нагрузка — 168 часов;

самостоятельная работа – 0 часов.

Цели и задачи дисциплины:

Цель - формирование знаний и умений в физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на укрепление здоровья, достижения жизненных и профессиональных задач.

Задачи:

- формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, общеобразовательном, профессиональном, социальном развитии человека;
- формирование основ здорового образа жизни.

Программа учебной дисциплины предусматривает изучение технико-тактических основ спортивных игр (волейбола, баскетбола), лыжной подготовки, легкой атлетики, а также основных традиционных оздоровительных систем. Программой предусмотрено чтение лекции по физической культуре в профессиональной подготовке студентов и социокультурном развитии личности студента; проведение практических занятий по дисциплине.

Практические занятия предусмотрены по следующим разделам: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, основные традиционные оздоровительные системы, лыжная подготовка.