



Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Медицинский колледж № 1»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
29 августа 2017 г.  
ПРОТОКОЛ № 1.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 90- О  
от 29 августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего профессионального образования**  
**34.02.01 «Сестринское дело».**

Санкт-Петербург

2017г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский колледж №1»

|  |                                    |   |
|--|------------------------------------|---|
| Разработчик:   | Преподаватель высшей категории     | Новикова Ирина Геннадьевна                      |
| Рецензенты:  | Преподаватель высшей категории     | Мизгайло М.В.                                   |
| Программа рассмотрена на заседании общеобразовательной ЦМК | Протокол № 1 от 28 августа 2017 г. | Председатель ЦМК:<br>Новикова Ирина Геннадьевна |
|  |                                    |   |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>стр.<br/>5</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>       | <b>7</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>11</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b>         |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП СПО базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в решении задач формирования специалиста среднего профессионального образования как нравственно, психически и физически здоровой личности, способной полноценно и квалифицированно выполнять профессиональные и жизненные задачи, понимать социальную значимость своей будущей профессии, брать на себя ответственность за других членов коллектива, уважительно относиться к другой личности, сознательно относиться к своему здоровью, понимать необходимость здорового образа жизни, уметь использовать средства физической культуры для личного, нравственного, физического совершенствования во всех сферах жизни, быть готовым исполнять воинскую обязанность, сознательно относиться к природе, обществу, человеку, может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и

- гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <i>175</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <i>117</i>         |
| в том числе:  |                    |
| Теория  | <i>4</i>           |
| практика  | <i>113</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <i>58</i>          |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>               |                    |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем                           | Содержание учебного материала   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Физическая культура в системе СПО.</b>   |   | <b>6</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1. Основные понятия физической культуры</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1 Основные понятия физической культуры: Физическая культура в системе среднего специального образования. Основные понятия и ценности физической культуры и спорта. Значение занятий физическими упражнениями для специалистов среднего звена здравоохранения. Требования к зачету по физической культуре. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.   | 2           | 1                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Самостоятельно подготовить сообщения о двигательных качествах и методах их развития.   | 2           |                  |
| <b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни</b>         | <b>Содержание учебного материала</b><br>1 Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье человека. Здоровый образ жизни. Изменения, происходящие в организме человека под воздействием физических упражнений. Средства физической культуры. Критерии оценки эффективности здорового образа жизни.   | 2           | 1                |
| <b>Раздел 2. Техника бега на дистанции</b>            |   | <b>24</b>   |                  |
| <b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b><br>1 История развития легкой атлетики. Правила соревнований. Основные дистанции спринтерского бега (100,200,400 метров). Этапы спринтерского бега. Основные задачи подготовки спринтера.   |             | 2                |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение элементов техники: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br>Многократное выполнение команд команде «на старт!», «внимание!» из положения низкого старта. Бег с низкого старта с ускорением 20 -30 метров по одному и с группой. Бег с ускорением по сигналу с ходу и с места. Простейшие беговые упражнения на отрезках 40 -50 метров («семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжковыми шагами).<br>Равномерный бег со средней скоростью. Бег на 30-50 метров с пробеганием финишной линии, не замедляя бега, то же с ускорением и на максимальной скорости.<br>Выполнение на оценку контрольного норматива в беге на 100 метров. | 6           |                  |
| <b>Тема 2.2 Техника бега на средние дистанции</b>     | <b>Содержание учебного материала</b><br>1 История развития бега на средние дистанции. Правила соревнований. Этапы бега на средние дистанции. Главные критерии и признаки правильной техники бега на средние дистанции.  |             | 2                |



|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | <b>Практические занятия</b><br>Выполнения многократного повторения положения высокого старта. Многократное повторение команд «Внимание!», «Марш!». Бег с ускорением на отрезках 300 метров. Прохождение отрезков дистанции с поворотами – с ходу и с ускорением. Бег в среднем темпе 2-3 км. Бег на 50 метров с набеганием на финишную линию и пробегание ее, не замедляя бега. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение на оценку контрольного норматива 500м. девушки, 1000м. юноши. | 6         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Реферат на тему «Тренировка в беге на средние дистанции», «Оздоровительный бег»<br>Выполнение медленного бега для развития общей выносливости.<br>Выполнение упражнений на гибкость, быстроту, выполнение дыхательных упражнений.  | 12        |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Гимнастика</b>  |   | <b>42</b> |   |
| <b>Тема 3.1<br/>Строевая и<br/>общефизическая<br/>подготовка в<br/>гимнастике</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|  | 1   Значение строевых упражнений в гимнастике.<br>Задачи общефизической подготовки в гимнастике.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение строевых приемов. Выполнение общеразвивающих упражнений.  | 4         |   |
| <b>Тема 3.2<br/>Акробатическая<br/>подготовка</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|  | 1   Значение акробатических упражнений в гимнастике.  |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение общеразвивающих упражнений для общей (базовой) физической подготовки. Соединение акробатических элементов в акробатическую связку. Выполнение акробатической связки на оценку.  | 16        |   |
| <b>Тема 3.3<br/>Развитие<br/>физических<br/>качеств с<br/>помощью<br/>тренажеров и<br/>гимнастических<br/>снарядов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|  | 1   Использование тренажеров для общего физического развития.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств с помощью тренажеров и гимнастических снарядов. Соединение различных способов развития физических качеств в один комплекс.   | 8         |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>Выполнение рефератов по темам «Гимнастика», «Атлетическая гимнастика», «Аэробика». Выполнение упражнений на гибкость, координацию, силу мышц плечевого пояса, спины, пресса.  | 14        |   |
| <b>Раздел 4<br/>Баскетбол</b>  |   | <b>43</b> |   |
| <b>Тема 4.1<br/>Баскетбол.<br/>Техника игры.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2 |
|  | 1   История развития баскетбола. Правила соревнований и судейства в баскетболе.   |           |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение: основной стойки баскетболиста, перемещения в стойках, передвижения в защите, передвижения в нападении, ведение мяча. Выполнение передач мяча, бросков мяча, приемов противодействия и овладения мячом.   | 18        |   |
| <b>Тема 4.2</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |   |

|   |  |  |            |   |
|---|--|--|------------|---|
| <b>Тактика баскетболиста в защите и нападении</b>                               | 1  | Тактика игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. |            | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов.  |  | 10         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка рефератов по темам: «Баскетбол. История развития», «Баскетбол. Правила соревнований», «Баскетбол. Техника игры»<br>Подготовка вариантов эстафет и подвижных игр с баскетбольным мячом. Выполнение упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, координации.   |  | 15         |   |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>   |  |  | <b>60</b>  |   |
| <b>Тема 5.1 Волейбол. История развития. Физическая подготовка волейболиста.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |            | 2 |
|   | 1  | История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Современные правила соревнований.  |            |   |
|   | <b>Практическое занятие</b><br>Выполнение упражнений для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища, спины, брюшного пресса. Выполнение упражнений на развитие специальной быстроты, специальной выносливости, специальной ловкости.   |  | 2          |   |
| <b>Тема 5.2 Техника игры в волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |            | 2 |
|   | 1  | Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Техника перемещения и владения мячом.   |            |   |
|   | <b>Практические занятия.</b><br>Выполнение элементов техники нападения – стартовые стойки, перемещения, владение мячом.<br>Выполнение элементов техники защиты – стартовые стойки, блоки.<br>Выполнение контрольных нормативов.  |  | 28         |   |
| <b>Тема 5.3 Тактика игры волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |            | 2 |
|   | 1  | Тактика игра. Индивидуальные, групповые и командные группы действий игроков.   |            |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Выполнение индивидуальных действий, действий без мяча, действий с мячом, групповых действий, командных действий. Выполнение контрольных нормативов.   |  | 15         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка рефератов на темы: «Волейбол. История развития», «Волейбол. Правила соревнований», «Волейбол. Техника игры», «Пляжный волейбол».<br>Выполнение специальных упражнений для развития силы мышц кистей, плечевого пояса, ног, спины, пресса, координации и ловкости.<br>Подготовка вариантов эстафеты и подвижных игр с волейбольным мячом. |  | 15         |   |
| <b>Всего:</b>   |  |  | <b>175</b> |   |

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета;спортивного зала;тренажерного зала.

Оборудование (спортивный инвентарь по видам спорта):

#### **Легкая атлетика:**

Стартовые колодки - 4 шт.

Ядра 3,4 - 3шт.

Штанги - 3 шт.

Стартовые флажки - 5 шт.

Секундомер - 2 шт.

Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.

Металлическая планка для прыжков в высоту – 2 шт.

Нагрудный номер - 200 шт.

#### **Гимнастический инвентарь:**

Гимнастическая скамейка - 5 шт.

Стенка гимнастическая – 3 шт.

Маты гимнастические - 10шт.

Набивные мячи -15 шт.

Скакалка - 20 шт.

Перекладина навесная – 2 шт.

Гантели металлические - 12 шт.

Тренажеры для силовой подготовки (комплект) - 1 шт.

#### **Инвентарь для спортивных игр:**

Мяч волейбольный – 20 шт.

Мяч баскетбольный - 20 шт.

Мяч футбольный – 1 шт.

Щит баскетбольный с кольцом – 1 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Насос – 1 шт.

Стол для настольного тенниса – 1 шт.

Комплект для настольного тенниса – 6 шт.

#### **Учебно-наглядные пособия:**

Видеофильмы:

-«Техника бега и прыжки»

- «Техника игры в баскетбол»

- «Аэробика, шейпинг, каланетика»

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для
3. студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.

## Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413".
4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
5. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
8. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
9. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура
10. системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
11. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
12. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных
13. групп. — Кострома, 2014.
14. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
15. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

## Интернет-ресурсы

1. [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

-

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|---|--|
| <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li><input type="checkbox"/> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li><input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и</b></p> | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение дневника самоконтроля.</li> </ul> <p><u>Оценка выполнения студентом физических упражнений с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</u></p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>повседневной жизни</b> для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li><input type="checkbox"/> подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li><input type="checkbox"/> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li><input type="checkbox"/> активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul> | <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;<br/>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p><b>Тесты повоенно-прикладной физической подготовке</b> проводится: оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|---|

### Контрольные нормативы:

#### Бег 100 м

| Дистанция 100 м | Время (сек.) |      |      |
|-----------------|--------------|------|------|
|                 | «5»          | «4»  | «3»  |
| Юноши           | 13,8         | 14,2 | 15,0 |
| девушки         | 16,2         | 17,0 | 18,0 |

#### Бег 500 м (девушки)

| Дистанция 500 м | Время (сек.) |      |      |
|-----------------|--------------|------|------|
|                 | «5»          | «4»  | «3»  |
| девушки         | 1,40         | 1,50 | 2,10 |

#### Бег 1000 м (юноши)

| Дистанция 1000 м | Время (сек.) |      |      |
|------------------|--------------|------|------|
|                  | «5»          | «4»  | «3»  |
| Юноши            | 3,30         | 3,50 | 4,20 |

#### Броски с места двумя руками от груди: юноши и девушки.

| Бросок двумя руками от груди с контрольной отметки | Количество удачных попыток (из 10 раз) |     |     |
|--|--|-----|-----|
|  | «5»                                    | «4» | «3» |
| Юноши  | 8                                      | 7   | 6   |
| девушки  | 8                                      | 7   | 6   |

#### Бросок одной рукой с 2 шагов: юноши и девушки.

| Бросок одной рукой сверху с 2 шагов | Время (сек.) |     |     |
|-------------------------------------|--------------|-----|-----|
|                                     | «5»          | «4» | «3» |
| Юноши                               | 3            | 2   | 1   |

|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
| девушки | 3 | 2 | 1 |
|---------|---|---|---|

«Передай и выходи»: юноши и девушки (в парах)

| Передача мяча с освобождением от опеки для получения обратной передачи и броска в кольцо | Количество удачных «проходов» (из 3 раз) |     |     |
|--|--|-----|-----|
|  | «5»                                      | «4» | «3» |
| Юноши  | 3  | 2   | 1   |
| девушки  | 3  | 2   | 1   |

Баскетбол

1. Ведение мяча со сменой рук – юноши и девушки

| Обводка 5 стоек со сменой рук после каждой стойки (1 ошибка – 1 балл) | Количество ошибок при смене рук у стойки |     |     |
|---|--|-----|-----|
|   | «5»                                      | «4» | «3» |
| Юноши   | 0  | 1   | 2   |
| девушки   | 0  | 1   | 2   |

2. Ведение мяча – юноши и девушки

- с высоким отскоком
- с низким отскоком
- со зрительным контролем
- без зрительного контроля

Оценка итоговая – одна

| Ведение мяча от разметки к разметке (по 4,5 м) – на каждой разметке – смена задания | Количество ошибок суммируется |     |     |
|---|-------------------------------|-----|-----|
|   | «5»                           | «4» | «3» |
| Юноши   | 0 - 1                         | 2   | 3   |
| девушки   | 0 - 1                         | 2   | 3   |