

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Тверской государственный медицинский университет»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,  
Председатель ЦКМС



*Л.А. Мурашова*

Мурашова Л.А.

«28» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

специальность

34.02.01 Сестринское дело

среднее профессиональное образование

форма обучения - очная

**Тверь, 2023**

**I. Внешняя рецензия**

дана доцентом кафедры физического воспитания Тверского государственного университета Арепиной Натальей Юрьевной «19» июня 2023 г.

**Рабочая программа разработана** на кафедре физической культуры.

**Разработчик рабочей программы:** заведующий кафедрой физической культуры проф. Осипов В.Г.

**Рабочая программа рекомендована к утверждению** на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1 )

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 сестринское дело, с учётом рекомендаций примерной образовательной программы.

**СОДЕРЖАНИЕ**

С.

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР <sup>1</sup>	Умения	Знания
ОК 08, ПК 3.2. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19	<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 производственной деятельностью;</li> <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>- проведение самоконтроля 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>	<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>

<sup>1</sup> Приведены коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности в соответствии с Приложением 2 ООП СПО.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура»</b>	<b>104</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	100
Самостоятельная работа	—
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

## 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 <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Основы физической культуры /теория и методика/	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	<p style="text-align: right;"><b>Занятие №1.</b></p> <p>Основные понятия и термины дисциплины «Физическая культура». Двигательная активность и здоровье. Средства и методы развития основных физических качеств человека /быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкость/.</p>	2	
	<p style="text-align: right;"><b>Занятие №2.</b></p> <p>Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности. Принципы построения самостоятельных занятий физической культурой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега по прямой, на стадионе и пересеченной местности. Техника прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега. Техника спортивной ходьбы.</p>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	20	

видов спорта	<p style="text-align: right;"><b>Практические занятия № 3,4</b></p> <p>Техника бега на короткие дистанции.Разучивание и отработка техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта, выбегание со старта, финиширование. Пробегание дистанции 100м. с максимальной скоростью.</p>	4	
	<p style="text-align: right;"><b>Практическое занятие № 5,6</b></p> <p>Разучивание и отработка техники высокого старта. Техника пробегания по прямой и на поворотах. Пробегание дистанции 400м. с высокого старта.</p>	4	
	<p style="text-align: right;"><b>Практические занятия № 7,8</b></p> <p>Техника бега по пересеченной местности.Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Кроссовый бег по пересеченной местности.</p>	4	
	<p style="text-align: right;"><b>Практические занятия № 9,10</b></p> <p>Разучивание и отработка техникепрыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, фаза полета, приземления.Контрольные прыжки в длину.</p>	4	
	<p style="text-align: right;"><b>Практическое занятие № 11</b></p> <p>Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. Контрольный забег с передачей эстафетной палочки.</p>	2	
	<p style="text-align: right;"><b>Практическое занятие № 12</b></p> <p>Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.</p>	2	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие основных физических качеств человека	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	16	
	<p style="text-align: right;"><b>Практическое занятие № 13,14</b></p> <p>Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.</p>	4	

	<b>Практическое занятие № 15,16</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	4	
	<b>Практическое занятие № 17,18</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	4	
	<b>Практическое занятие № 19,20</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	4	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Обучение игре в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами, ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Командные действия игроков.	-	ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12	
	<b>Практические занятия № 21</b> Обучение технике ведения мяча и передачи мяча. Бросок мяча в корзину с места и в движении.	2	
	<b>Практические занятия № 22,23</b> Обучение технике передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	4	
	<b>Практические занятия № 24</b> Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
	<b>Практические занятия № 25,26</b> Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Двусторонняя игра.	4	



	<b>Раздел 5. Волейбол</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Обучение игре в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Стойки в волейболе. Техника приема мяча и передачи мяча. Техника подача мяча различными способами. Техника нападающих ударов, блокирование ударов. Индивидуальные и командные действия игроков.	-	ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	14	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Техника стоек и перемещений. Техника приема мяча и передачи мяча.	2	
	<b>Практические занятия № 28,29</b> Обучение технике подач мяча различными способами. Совершенствование приема и передачи мяча.	4	
	<b>Практические занятия № 30,31</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования. Командные действия в двухсторонней игре.	4	
	<b>Практические занятия № 32,33</b> Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	4	
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Передвижение на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Переноска и надевание лыж. Обучение поворотам на лыжах. Обучение передвижения различными ходами на лыжах. Обучение преодоления на лыжах подъемов, спусков	-	ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	10	
	<b>Практические занятия № 34</b> Обучение переноске и надеванию лыж. Обучение поворотам на лыжах. Обучение технике двухшажного попеременного хода.	2	

	<b>Практические занятия № 35</b> Обучение технике передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом.	2	
	<b>Практические занятия № 36</b> Обучение технике преодоления подъемов различными способами.	2	
	<b>Практические занятия № 37</b> Обучение техникеспусков с горки различными способами.	2	
	<b>Практические занятия № 38</b> Контрольное преодоление дистанции с использованием различных способов передвижения на лыжах..	2	
	<b>Раздел 7. Плавание</b>	<b>12</b>	
Тема 7.1 Обучение спортивном у плаванию	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Спортивный стиль плавание «брасс». Спортивный стиль плавания «кроль» Спортивный стиль плавания «на спине»		ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12	
	<b>Практические занятия №39,40</b> Обучение плаванию стилем «брасс».Проплывание дистанции 25 метров.	4	
	<b>Практические занятия №41,42</b> Обучениеплаваниююстилем «кроль».Проплывание дистанции 25 метров.	4	
	<b>Практические занятия №43,44</b> Обучение плаванию стилем «на спине». Проплывание дистанции 25 метров.	4	
	<b>Раздел 8. Скандинавская ходьба</b>	<b>16</b>	
Тема 8.1. Обучение скандинавск ой ходьбе	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение подбору и закреплению на кистях скандинавских палок. Обучение техники ходьбы со скандинавскими палками. Совершенствование техники передвижения со скандинавскими палками. Прохождение тренировочных дистанций скандинавской ходьбой.		ОК 08, ПК 3.2., ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 19
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	16	
	<b>Практические занятия №45,46</b>	4	

	Обучение подбору и закреплению на кистях скандинавских палок. Обучение техники ходьбы со скандинавскими палками.		
	<b>Практическое занятие №47,48,49,50</b> Совершенствование техники передвижения со скандинавскими палками. Прохождение контрольных дистанций скандинавской ходьбой.	8	
	<b>Практическое занятие №51</b> Тренировка выносливости с использованием скандинавской ходьбы	2	
Промежуточная аттестация (дифф.зачет)		2	
<b>Всего часов:</b>		<b>104</b>	

<sup>1</sup>В соответствии с Приложением 2 ООП СПО.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется спортивный зал (571,4 кв. м., по тех.паспорту №4, Корпус химии, физики и спортзала), оборудованные индивидуальными шкафчиками раздевалки с туалетом и душевой кабинкой. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- оборудование и инвентарь для игр в баскетбол, в волейбол, в мини-футбол, в настольный теннис, в бадминтон;
- шведские стенки, гимнастические маты, штанги, гантели, приспособление для подтягиваний, резиновые коврики, набивные мячи, комплект палок для скандинавской ходьбы;
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон.

В пределах освоения ОП СПО для проведения занятий по разделу рабочей программы «Плавание» заключен договор между вузом и автономной некоммерческой организацией физической культуры и спорта «Радуга» (договор №4 от 31.01.2024 г.).

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основная литература

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе [Текст]: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2022. – 471 с.:ил.

##### 3.2.2. Дополнительная литература

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие /Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
2. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]. /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233 с.:ил.
3. Осипов, В.Г. Физическая культура и здоровье [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. - Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2006. – 203 с.:ил.

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

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность	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

<sup>1</sup>В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты в соответствии с Приложением 2 ООП СПО

<p>профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p>умения</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 производственной деятельностью;</li> <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</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> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</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> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

<p>приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
--	--	--

#### **4.1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

С целью сформированности компетенций (ОК 08, ПК 3,2) для текущего и рубежного контроля используются контрольные вопросы для собеседования и задания в тестовой форме, а для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет) – задания в тестовой форме и оценка освоения практических навыков (умений).

##### **4.1.1. Текущий контроль**

Текущий контроль осуществляется в виде:

- контрольных вопросов для оценки усвоения студентами учебного материала;

##### **Примеры контрольных вопросов для оценки усвоения учебного материала**

- 1) Дайте определения понятиям «физическая культура» и «спорт».
- 2) Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 3) Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой и спортом.
- 4) Дайте характеристику физическому качеству «выносливость».
- 5) Приведите примеры видов спорта тренирующих выносливость.
- 6) Назовите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 7) Дайте характеристику аэробной и анаэробной мышечным нагрузкам.
- 8) Гипокинезия, ее негативное влияние на организм.
- 9) Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
- 10) Дайте характеристику малых форм физической культуры /УГГ, производственная гимнастика/.
- 11) Назовите основные элементы здорового образа жизни.
- 12) С какой целью правительство возродило Всероссийский комплекс ГТО.
- 13) Назовите методы оценки физической работоспособности.
- 14) Как получить допуск к занятиям физической культурой и спортом.
- 15) Какие виды спорта наиболее эффективны для тренировки кардио-респираторной системы.

### Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:

- «Удовлетворительно» - обучающийся достаточно хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

#### 4.1.2. Рубежный контроль

Рубежный контроль осуществляется в виде:

— контрольных заданий в тестовой форме по изучаемой тематике.

#### Примеры заданий в тестовой форме.

Выберите один или несколько правильных ответов

1. ТЕРМИНОМ "ГИПОКИНЕЗИЯ" ОБОЗНАЧАЮТ:
  - 1) снижение тонуса мышц и силы мышечных сокращений
  - 2) снижение оптимального объема двигательной активности

(Эталон ответа: 2)
2. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
  - 1) являются фактором риска для здоровья
  - 2) являются элементом здорового образа жизни
  - 3) способствуют активному долголетию и повышению качества жизни

(Эталон ответа: 2,3)
3. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ:
  - 1) противодействует процессу утомления
  - 2) ускоряет процесс вработывания и является профилактикой травм в спорте

(Эталон ответа: 2)
4. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
  - 1) основная
  - 2) смешанная
  - 3) подготовительная
  - 4) дополнительная
  - 5) специальная

(Эталон ответа: 1,3,5)
5. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
  - 1) улучшаются силовые показатели мышц
  - 2) совершенствуется телосложение
  - 3) повышается пластичность и экономность в движениях
  - 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
  - 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
  - 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)
6. ВЫБЕРИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТЕРМИН «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»:
  - 1) способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз.
  - 2) частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.).

- 3) общее количество различных двигательных действий, выполняемых в течение какого-то определенного времени (день, неделя).

(Эталон ответа: 3)

7. ВЫБЕРИТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТ ТЕРМИН «ВЫНОСЛИВОСТЬ»:

- 1) способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз.
- 2) способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени.
- 3) способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.

(Эталон ответа: 3)

8. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА СОКРАЩЕНИЯ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ДАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ВЫДЕЛЯЮТ:

- 1) анаэробные упражнения
- 2) статические упражнения
- 3) общеразвивающие упражнения
- 4) аэробные упражнения
- 5) динамические упражнения

(Эталон ответа: 2,5)

9. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- 1) метания
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) плавание
- 5) ходьба

(Эталон ответа: 2,4,5)

10. ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

- 1) гигиенические процедуры
- 2) физические упражнения
- 3) естественные факторы природы

(Эталон ответа: 2)

**Критерии оценки тестового контроля:**

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

**4.1.3. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в виде «дифференцированного зачета» и состоит из 2-х этапов:

- оценки выполнения заданий в тестовой форме
- оценки освоения практических навыков (умений)

**4.3.1. Примеры заданий в тестовой форме**

Выберите один или несколько правильных ответов

1. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

- 1) улучшаются силовые показатели мышц



- 2) совершенствуется телосложение
- 3) повышается пластичность и экономность в движениях
- 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
- 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
- 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)

2. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА, КАК ДОЛЖНЫ СООТНОСИТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ

- 1) чем реже количество занятий, тем больше должна быть нагрузка на одном занятии
- 2) чем реже количество занятий, тем меньше должна быть нагрузка на одном занятии
- 3) величина нагрузки не зависит от количества занятий в неделю

(Эталон ответа: 1)

3. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость
- 4) скоростно-силовая нагрузка

эталон ответа: 3

4. ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

- 1) 220 – возраст
- 2) 200 – возраст
- 3) 190 – возраст
- 4) 180 – возраст
- 5) 170 – возраст

(Эталон ответа: 5)

5. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1) пристрастие к углеводной пище
- 2) двигательная активность
- 3) психоэмоциональная устойчивость
- 4) гипокинезия
- 5) отсутствие вредных привычек

(Эталон ответа: 2,3,5)

6. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ПРИМЕНЯЮТСЯ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ:

- 1) дифференциальной диагностики
- 2) определения уровня тренированности
- 3) определения качества реабилитации
- 4) профессионального отбора для занятий спортом
- 5) оценки адаптации ССС к физическим нагрузкам
- 6) оценки эффективности тренировочного процесса

(Эталон ответа: 2,5,6)

7. В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЕ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА:

- 1) 20 приседаний за 10 с
- 2) 20 приседаний за 30 с
- 3) 15с бег в максимальном темпе
- 4) 15с бег в среднем темпе
- 5) 3-х мин бег в темпе 180 шагов в 1 мин

(Эталон ответа: 2)

8. ПОД ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ПОНИМАЮТ:

- 1) комплекс морфологических и психофизиологических свойств организма, которые определяют работу зрительного анализатора, слухового анализатора, вкусового анализатора.
- 2) комплекс морфологических и психофизиологических свойств организма, которые определяют силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость и другие двигательные характеристики человека.

(Эталон ответа: 2)

9. ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА:

- 1) сила, острота слуха, ловкость, гибкость, острота зрения
- 2) рост, вес, окружность грудной клетки, станова́я сила
- 3) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость

(Эталон ответа: 3)

10. ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- 1) способность человека к длительному умственному напряжению
- 2) способность человека в течение достаточно длительного времени выполнять определенную работу
- 3) способность человека регулировать процессы возбуждения и торможения в ЦНС
- 4) способность человека к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида мышечной деятельности

(Эталон ответа: 2)

11. ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ:

- 1) способность человека к длительному умственному напряжению
- 2) способность человека в течение достаточно длительного времени выполнять определенную работу
- 3) способность человека регулировать процессы возбуждения и торможения в ЦНС
- 4) способность человека к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида мышечной деятельности

(Эталон ответа: 4)

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

**4.3.2. Оценка освоения практических навыков (умений)**

- ⇒ Оценка освоения практических навыков базируется на умении студента выбрать эффективное средство физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности.

### **Примеры заданий для оценки освоения студентами практических навыков (умений)**

- 1) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
- 2) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
- 3) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.
- 5) Выбрать средства физической культуры для улучшения гибкости.
- 6) Выбрать средства физической культуры для совершенствования скоростных качеств.
- 7) Выбрать средства физической культуры для совершенствования силовых качеств.
- 8) Выбрать средства физической культуры для развития скоростно-силовых качеств.
- 9) Выбрать средства физической культуры для совершенствования координации движений.
- 10) Выбрать комплекс упражнений для использования в утренней гигиенической гимнастике.

### **Критерии оценки заданий по выбору средств физической культуры:**

- «Зачтено» - студент умеет правильно выбрать средства физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.
- «Не зачтено» - студент допускает серьезные ошибки при выборе средств физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержания здоровья и работоспособности.

### **4.4. Критерии итоговой оценки дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура»**

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины «Физическая культура» выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

Оценка **«отлично»** - выставляется студенту, показавшему полное освоение планируемых компетенций и выполнившему без замечаний зачетные требования, предусмотренные программой.

Оценка **«хорошо»** - выставляется студенту, показавшему хорошее владение необходимыми компетенций и выполнившему с небольшими замечаниями зачетные требования, предусмотренные программой.

Оценка **«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему удовлетворительное владение необходимыми компетенций и выполнившему с существенными замечаниями зачетные требования, предусмотренные программой.

Оценка **«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, не сумевшему продемонстрировать освоение необходимых компетенций, предусмотренных программой, а также получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной

аттестации.

## **5.Методические материалы для обучающихся и преподавателей**

**5.1.** Рабочая программа учебной дисциплины располагает методическими материалами для обучающихся и преподавателей (Приложение 9 ОП СПО).

**5.2.** Методические материалы рабочей программы учебной дисциплины для обучающихся, инвалидов и лиц с ОВЗ соответствуют требованиям раздела 8 «Адаптация основной образовательной программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья» ОП СПО. Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается *особый порядок* освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам представлен в формах, адаптированных к обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ:

*1) для лиц с нарушениями зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;

*2) для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

*3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

*4) для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):*

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.