

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Московский областной медицинский колледж № 3
имени Героя Советского Союза З.Самсоновой»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «Московский областной
медицинский колледж № 3»

Н.А. Сачков

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОУД. 06 Физическая культура

специальность

34.02.01 Сестринское дело

(базовая подготовка)

33.02.01 Фармация

(базовая подготовка)

31.02.03 Лабораторная диагностика

(базовая подготовка)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2020-2024 Г.Г.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Московский областной медицинский колледж № 3
имени Героя Советского Союза З.Самсоновой»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных,
общегуманитарных, общепрофессиональных
и социально-экономических дисциплин
протокол № 1
от « 31 » 08 2020 г.

Председатель ЦМК Ю.С.Зверева

СОГЛАСОВАНО

на заседании Методического совета
протокол № 1
от « 31 » 08 2020 г.

Заместитель директора по УР
Л.В. Миронова

Заведующий методическим отделом
Н.А. Лазарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОУД. 06 Физическая культура

специальность

34.02.01 Сестринское дело

(базовая подготовка)

33.02.01 Фармация

(базовая подготовка)

31.02.03 Лабораторная диагностика

(базовая подготовка)

2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии требованиями с ФГОС среднего полного общего образования, письмом Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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», а также учебными планами по специальностям 33.02.01 Фармация, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Организация-разработчик:

ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж №3»

Разработчик:

Ермолаева Елена Владимировна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

Рецензенты:

1. Зверева Ю.С., председатель ЦМК общеобразовательных, общепрофессиональных, общегуманитарных и социально-экономических дисциплин, преподаватель первой квалификационной категории.
2. Мишин В.Е., руководитель физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

реализация основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования и в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 34.02.01 Сестринское дело, 33.02.01 Фармация, 31.02.03 Лабораторная диагностика. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных служащих по данным специальностям и разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура, и в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к основным учебным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи 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 и 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 – **176** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **117** часа; самостоятельной работы обучающегося – **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	107
Самостоятельная работа (всего)	59
в том числе	
- разработка и выполнение комплексов упражнений	14
- отработка техники движений	31
- подготовка реферативного сообщения, презентаций	6
- теоретическая подготовка	8
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4	
Раздел 1. Основы физической культуры		10		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Содержание учебного материала	10	2	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
	2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.			
	4 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			
	5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.			
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	5		
	1 Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики			
2 Подготовка реферата				
Раздел 2. Учебно-методические занятия		8		
	Содержание учебного материала	-		2
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	8		
	1 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.			
	2 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля.			
	3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.			
	4 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.			
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	1 Овладение приемами массажа и самомассажа.			
	2 Составление комплексов упражнений.			
3 Составление индивидуальной программы занятий.				
Раздел 3. Легкая атлетика.		26		
Тема 3.1. Техника бега. Бег на	Содержание учебного материала	-	2	
	Лабораторные работы	-		

короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия		16	
	1	Специальные общебеговые упражнения. Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Воспитание выносливости. Сдача контрольного норматива.		
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	4	Закрепление техники бега на средние дистанции (500м., 1000м.). Сдача контрольного норматива.		
	5	Закрепление техники бега на средние дистанции. Финиширование.		
	6	Кроссовая подготовка. Сдача норматива.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц.		
	2	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		
	3	Выполнение техники бега по различным дистанциям.		
		4	Подготовка рефератов.	
Тема 3.2. Техника прыжка.	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места, в длину с разбега.		
	2	Закрепление техники прыжка с места, в высоту. Сдача контрольного норматива.		
	3	Выполнение специальных упражнений.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	Выполнение прыжков в длину с места		
	2	Выполнение прыжков в длину с разбега		
		3	Выполнение специальных прыжковых упражнений	
Тема 3.3. Техника метания.	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование техники метания гранаты, набивного мяча.		
	2	Закрепление техники метания гранаты, набивного мяча. Сдача контрольного норматива.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Составление и выполнение комплекса упражнений		
	2	Подготовка презентаций		
	3	Подготовка реферата		
Раздел 4. Баскетбол.		27		
Тема 4.1. Баскетбол, элементы	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные работы		-	

баскетбола.	Практические занятия		11
	1	Баскетбол: правила игры, техника безопасности.	
	2	Общефизическая подготовка при занятиях баскетболом.	
	3	Выполнение специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.	
	4	Правила судейства в баскетболе.	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		6
	1	Правила игры в баскетбол.	
	2	Судейство.	
	3	Выполнение упражнений на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений.	
4	Техника владения баскетбольным мячом.		
Тема 4.2. Техника выполнения ведения, передачи, броска мяча в движении.	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		12
	1	Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча с места, в движении.	
	2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругом.	
	3	Развитие логического мышления способности принимать решения в игровых ситуациях.	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		6
	1	Техника ведения и передачи мяча.	
	2	Техника броска мяча.	
3	Технические приемы.		
Тема 4.3. Техника и тактика командной игры в баскетбол.	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		4
	1	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в командной игре. Сдача контрольного норматива: выполнение штрафного броска.	
	2	Совершенствование техники и тактики командной игры.	
	3	Развитие логического мышления, формирование умения играть в команде.	
	4	Проведение учебной игры.	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1	Упражнения для развития двигательных качеств.	
2	Подготовка презентаций.		
3	Судейство.		
Раздел 5. Волейбол.			32
Тема 5.1.			-
Содержание учебного материала			

Волейбол, элементы волейбола.	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		10
	1	Волейбол, правила игры, техника безопасности.	
	2	Общефизическая подготовка при занятиях волейболом.	
	3	Выполнение специальных и подводящих упражнений.	
	4	Совершенствование и закрепление техники перемещений, стоек, технике приемов и передачи мяча.	
	5	Правила судейства в волейболе.	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		5
	1	Правила игры.	
	2	Судейство.	
	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств (быстроты, гибкости, ловкости, силы).	
	4	Выполнение стоек, перемещений.	
Тема 5.2. Техника выполнения нижней и верхней подачи мяча, передача двумя руками.	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		12
	1	Овладение и закрепление техники нижней и верхней подачи мяча и приема после нее.	
	2	Овладение техникой верхней и нижней подачи мяча в волейболе.	
	3	Сдача контрольного норматива: выполнение верхней и нижней подачи мяча.	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		6
	1	Техника владения мячом.	
	2	Техника верхней и нижней подачи мяча.	
3	Техника передачи мяча.		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара, блокирование. Техника и тактика командной игры в волейбол.	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		10
	1	Овладение техникой нападающего удара, блокирование.	
	2	Совершенствование тактики и техники игры.	
	3	Совершенствование техники изученных приемов.	
	4	Применение изученных приемов в игре. Судейство.	
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		5
	1	Тактика игры.	
	2	Техника прямого нападающего удара.	
	3	Судейство.	
	4	Подготовка рефератов.	
Раздел 6. Лыжная подготовка	.		14

Тема 6.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	1	Лыжная подготовка: строевая подготовка, экипировка лыжника. Техника безопасности.		
	2	Овладение и закрепление техники попеременного одношажного, попеременного двухшажного ходов, одношажного хода.		
	3	Применение изученных способов передвижений по дистанции.		
	4	Совершенствование классических ходов. Кроссовая подготовка.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Техника попеременных ходов.		
	2	Техника одновременных ходов.		
3	Прохождение дистанции 3-5 км.			
Тема 6.2. Техника подъемов, спусков и поворотов.	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	1	Овладение и закрепление техники подъемов.		
	2	Овладение и закрепление техники спусков.		
	3	Овладение и закрепление техники торможения, поворотов.		
	4	Овладение и закрепление техники слалома.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Техника поворотов, торможений.		
	2	Техника спусков, подъемов.		
3	Техника слалома.			
Тема 6.3. Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Техника смены ходов.	Содержание учебного материала		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование и оценка техники лыжных ходов.		
	2	Совершенствование техники смены лыжных ходов.		
	3	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах.		
	4	Оценка техники изученных ходов, подъемов, спусков, поворотов.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Техника скользящего шага.		
	2	Техника смены лыжных ходов.		
3	Прохождение дистанции 3-5 км.			
<i>Всего:</i>			<i>176</i>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Темы консультаций:

1. Легкая атлетика.
2. Волейбол.
3. Баскетбол.
4. Лыжный спорт.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной площадки, тренажерного зала, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. Шведские стенки.
2. Волейбольные стойки, сетка, мячи.
3. Баскетбольные щиты с корзинами, мячи.

Оборудование лыжной базы:

1. Пластиковые лыжи
2. Лыжные ботинки
3. Лыжные палки
4. Стол для настольного тенниса
5. Гимнастические палки
6. Скакалки
7. Обручи, диски
8. Гимнастические маты

Технические средства обучения:

1. Телевизор.
2. Магнитофон.
3. Ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>.

Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки 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».

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение и оценка техники выполнения упражнений; • Наблюдение и оценка выполнения практических заданий; • Оценка результатов выполнения тестов по физической подготовке.

<p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-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;</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>метапредметных:</p> <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Устный ответ на практических занятиях, • отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), • сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет

<p>различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- 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.</p>	
<p>предметные:</p> <p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Устный ответ на практических занятиях, • отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), • сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет

**Контрольные тесты по баскетболу для оценки уровня освоения
изученного материала**

№ П./п.	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Ведение – 2 шага – бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	Техника	5:4:3	-
	Штрафной бросок (из 10)	5:4:3	6:5:4	7:6:5
	Игра в баскетбол (тактические действия)	-	-	Тактика игры в нападении и игры в защите

**Контрольные тесты по баскетболу для оценки уровня физической
подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной
медицинской группы**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Прохождение дистанции 5км (юноши)	29 00''	27 30''	26 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19 00''	17 30''	15 30''

**Контрольные тесты для оценки уровня физической
подготовленности по лыжной подготовке для студентов
подготовительной медицинской группы**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Прохождение дистанции 5км (юноши)	30 00''	29 30''	27 30''
2.	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22 30''	22 00''	19 30''

**Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения
изученного материала**

№ П./п.	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Передача мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2.	Подачи мяча (из 5 подач)	3	4	5
3.	Двухсторонняя игра	Тактика игры в защите и нападении		

**Контрольные тесты для оценки уровня физической
подготовленности по легкой атлетике для студентов подготовительной
медицинской группы**

№ П./п.	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1.	Бег 100 м. (сек.)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	145	135	120
3.	Бег 500 м. (мин., сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	10	8	6
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	-	-	-	20	15	10
9.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
10.	Подскоки на скакалке (раз, мин.)	115	105	95	115	105	95

**Контрольные тесты для оценки уровня физической
подготовленности по легкой атлетике для студентов основной
медицинской группы**

№ П./п.	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1.	Бег 100 м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500 м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	12	10	8
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	-	-	-	36	30	26
9.	Бег 2000 м. (мин., сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
10.	Подскоки на скакалке (раз, мин.)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.