

**Методические материалы по ОД «Физическая культура»**

**для участия в конкурсе**

**«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки»**

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный округ | Приволжский федеральный округ |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» |
| ID ФПП | 261 |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Родионова Ирина Владимировна.89277755762 rodionova009@gmail.com |
| Специальность/профессия (в формате ХХ.00.00) | 31.02.02 Акушерское дело |

Москва ИРПО

2022 год

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО: на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПОПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. | УТВЕРЖДЕНО: на заседании Совета по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования при ГФБОУ ДПО ИРПОПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень**

**профиль обучения: естественнонаучный**

**для профессиональных образовательных организаций**

|  |  |
| --- | --- |
| Регион |  Самарская область |
| Наименование ФПП |  261 |
| Наименование специальности |  31.02.02 Акушерское дело |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) |  Родионова Ирина Владимировна.89277755762 rodionova009@gmail.com |

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ по результатам экспертизы примерной рабочей программы

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **6****13** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | **15** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культур»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело (базовая подготовка с реализацией ФГОС среднего (полного) общего образования)

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 АКУШЕРСКОЕ ДЕЛО (базовая подготовка с реализацией ФГОС среднего (полного) общего образования)

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие[[1]](#footnote-1)**  | **Дисциплинарные[[2]](#footnote-2)**  |
|  ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; | ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | ЛР 7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности  | ПРб 01Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиковЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите. | ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качествПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПК.3.1. Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю "акушерское дело" и членов их семей мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе по вопросам планирования семьи. | ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельностиПРб 01Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **175** |
| **в т.ч.** |  |
| **Самостоятельная работа**  | **58** |
| **Основное содержание** | **117** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | **7** |
| практические занятия | **94** |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **14** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | **2** |
| практические занятия | **12** |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |

*во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка*

*\*\*) Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно*

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретический раздел** |  **9** |  |
| **Основное содержание** |  |  |
| **Тема 1.1.**Современное состояние физической культуры и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 1.2.**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 1.3.**Спортивные игры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий и основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 1.5** Профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Раздел 2****Тема 2.1.** Волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 2.2.** Баскетбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 2.3** Настольный теннис\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 2.4.** Гимнастика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 2.5**Атлетическая гимнастика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 2.6**Лёгкая атлетика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 2.7.**Физические упражнения для оздоровитель-ных форм занятий физической культурой профессионально-ориентир-ованной направлен-ности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Тема 2.8**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04. ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04. ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2.ОК3, ОК04.  ОК 08.ПК 3.2. |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, тренажерном зале, лыжам. |  |
| **Содержание учебного материала** | 2 |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. |  |
| *Самостоятельная работа*Написание рефератов, проектов, презентаций, составление тестов, кроссвордов и их решение.Изучение нормативов ВФСК ГТО. | 1 |
| **Содержание учебного материала** | 2 |
| 1.Волейбол, история появления, правила игры, судейство2.Баскетбол, история появления, правила игры, судейство.3.Настольный теннис, история появления, правила игры, судейство. |  |
| *Самостоятельная работа*1.Написание рефератов, составление презентаций, решение кроссвордов, тестов по теме спортивные игры.2. Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. | 2 |
| **Содержание учебного материала** | 2 |
| 1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена4.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями5.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.6.Дневник самоконтроля7.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, показателями умственной и физической работоспособностью и физических качеств. |  |
| *Самостоятельная работа* Написание рефератов, проектов, составление презентаций, кроссвордов, тестов и их решение.Составление дневника самоконтроля. | 1 |
| **Профессионально-ориентированное содержание**  | **2** |
| **Содержание учебного материала** | **2** |
| 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Ее задачи и средства. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры |  |
| *Самостоятельная работа*Написание рефератов, создание презентаций, проектов. Составление тестов и кроссвордов и их решение. | 2 |
|  **Практический раздел** | **106** |
| **Основное содержание** |  |
| **Раздел 2** |  |
| **Содержание учебного материала** | **30** |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя и верхняя подача, нападающий удар.Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра . Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. |  |
| *Самостоятельная работа*Изучение правил игры в волейбол. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и быстроты реакции. Выполнение упражнений на развитие прыгучести. | 6 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игрыОсвоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападенияВыполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельностиРазвитие физических способностей средствами волейбола |  |
| **Содержание учебного материала** | **24** |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. |  |
| *Самостоятельная работа* Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие силы, прыгучести. | 6 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игрыОсвоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападенияВыполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельностиРазвитие физических способностей средствами баскетбола |  |
| **Содержание учебного материала** | **10** |
| Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча).Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами теннисаТехника безопасности на занятиях теннисом. |  |
| *Самостоятельные занятия.*Выполнение комплекса утренней зарядки, на развитие координации, равновесия, гибкости. | 6 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игрыОсвоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападенияВыполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельностиРазвитие физических способностей средствами тенниса |  |
| **Содержание учебного материала** | **18** |
| Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкойПостроения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле мяча. Техника безопасности на занятиях гимнастикой |  |
| *Самостоятельная работа*Выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки, на укрепление мышц пресса, ног, спины. | 6 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвиженийВыполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах. Выполнение прикладных упражнений |  |
| **Содержание учебного материала** | **10** |
| Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных группУпражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов телаКомплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах. |  |
| *Самостоятельная работа* Выполнение утренней зарядки, упражнений с гантелями, гимнастическими палками, на развитие гибкости. Отжимания, подтягивание. | 8 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, тренажерами. |  |
| **Содержание учебного материала** | **12** |
| Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, бега на 30, 60 м, эстафетный бег 4 \*100 м,; равномерного бега по дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), челночного бега 10\*10, 3\*10, эстафетного бег, беговые упражнения.Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча в длину, в цель. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. |  |
| *Самостоятельная работа*Кроссовый бег, прыжковые упражнения, координационные упражнения. | 6 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции, эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места. Совершенствование техники метания. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики |  |
| **Профессионально ориентированное содержание**  | **12** |
| **Содержание учебного материала** | **6** |
| 1.Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |  |
| *Самостоятельная работа* Выполнения упражнений на развитие силы, координации, быстроты реакции. | 6 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Выполнение комплексов упражнений различной функциональной направленности.Комплексы упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложенияУпражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| **Содержание учебного материала** | **6** |
| Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.  |  |
| *Самостоятельная работа* Комплексы упражнений на укрепление мышц спины, ног. Аэробные и анаэробные упражнения. | 8 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| Выполнение комплексов упражнений для развития силы, координации, равновесия, быстроты реакции, скорости . Выполнение комплексов упражнений на укрепление мышц спины, рук, ног, туловища. Общая физическая подготовка. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры. |  |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
| **Всего:** | **175** |  |

*По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных, практических и иных занятий. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3.\*Профессионально-ориентированное содержание может быть распределено по разделам (темам) или сконцентрировано в разделе Прикладной модуль*

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный залоснащенный оборудованием:

- волейбольные стойки;

- волейбольная сетка;

- волейбольные мячи;

- волейбольная площадка;

- баскетбольная площадка;

- баскетбольные щиты,

- баскетбольные сетки;

- баскетбольные мячи;

- набивные мячи;

- теннисные мячи для настольного тенниса;

- теннисные столы;

- теннисные сетки;

- бадминтонные ракетки;

- воланчики;

- ракетки для настольного тенниса;

- мячи для большого тенниса;

- шведская лестница;

- гимнастические скамейки;

- перекладина;

- веревочная лестница;

- эстафетная палочка;

- городки;

- секундомер;

- скакалки;

- гимнастические палки;

- ленточные эспандеры;

- гантели;

- гири;

- штанги;

- тренажеры для ног и рук;

- тренажер для ног;

- тренажер кетллер;

- фитбольные мячи;

- гимнастические коврики;

- универсальная скамья;

- пристенные брусья;

техническими средствами обучения:

- проектор;

- музыкальный центр;

- компьютер;

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1.Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2018. - 312 c.

2.Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 c.

3.Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 c.

4.Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 c.

**3.2.2. Электронные издания**

1.Физкультурно-спортивная подготовка в волейболе, Захарова Н.А., 2021

2.Подвижные игры в физическом воспитании, Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., 2021

3Лечебная физическая культура, Лечебные комплексы для укрепления здоровья, Шишина Е.В., Башкирова Л.Н., Костенко И.М., 2021

**3.2.3. Дополнительные источники**

Электронные ресурсы

[**http://www.basket.ru**](http://www.basket.ru) **—** Федерация баскетбола

[**http://www.volley.ru**](http://www.volley.ru) **—** Федерация волейбола

[**http://www.aerobics.ru**](http://www.aerobics.ru) **—** Федерация аэробики

[**http://pculture.ru/uroki/otkritie\_uroki/**](http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/)Физическая культура.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
|  ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; | Раздел 1Тема 1.1-1.4 | Написание рефератов, защита проектов, решение тестов и заданий |
| ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | Раздел 2Тема 2.1- 2.7 | Соревнования, учебные игры по спортивным играм: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Сдача контрольных нормативов. Тесты. |
| ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Раздел 2Тема 2.1-2.7  | Сдача контрольных нормативов.  Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы |
| ПК3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни. | Раздел 1Тема 1.1 -1.4 | Написание рефератов, защита проектов, решение тестов и заданийКомплект заданий для практических работ и самостоятельной работы |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплина** | Физическая культура |
| **Специальность / профессия** | Акушерское дело (базовая подготовка) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | Верхняя передача мяча. Игра. |
| **Содержание темы** | Цель: Формирование потребности к занятиям физическими упражнениям посредством волейбола.Задачи: Образовательная: Совершенствовать технику верхней подачи, развитие быстроты реакции, координационных способностей, нравственных качеств.Воспитательная: Формирование умения общаться в команде в игровой деятельности.Оздоровительная: укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. |
| **Тип занятия** |  образовательно-тренировочной направленности. |
| **Формы организации учебной деятельности** |  групповая, фронтальная, индивидуальная,  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность****преподавателя** | **Деятельность****студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** |
| **Построение.** | 1.Проверяет готовность обучающихся к занятию,создает эмоциональный настрой к предстоящему занятию. | Построение в одну шеренгу. ПриветствиеВыполняют повороты: налево, направо, кругом.Выполняют перестроения в одну шеренгу, в две. Слушают цель и задачи занятия. Внимательно слушают команды.  | Формирование потребности в занятиях физической культурой, Выполнять строевые команды, контролировать свои действия | наблюдение за выполнением |
| **Разминка** | 2.Организует выполнение общеразвивающих упражнений. Показ упражнений и контроль за выполнением, методические указания.  | Передвигаются по залу, выполняя варианты ходьбы, бега, прыжков в движении. Соблюдают дистанцию, технику безопасности.Слушают команды преподавателя.  | Осуществляют самоконтроль в процессе разминки.Ориентируются в разнообразии беговых, прыжковых упражнений, с мячом. Укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса и развивают силу рук. | наблюдение за выполнением |
| **2. Основной этап занятия** |  |
| **Обучение верхней передачи мяча.** | Обьясняет технику выполнения верхней передачи. Показывает, озвучивает возможные ошибки.  | Выполнение имитации верхней передачи. Постановка рук, ног.Выполняют передачи мяча над собой, в парах, во встречных колоннах с уходом в конец колонны. Делают акцент на «выход по мяч». | Осваивают двигательные действия самостоятельно, пошагово контролируют свои действия.  | наблюдение, предварительный контроль. |
| **Учебная игра в волейбол** | Обьясняет правила игры. Ведет счет, судит игру. Делает методические замечания по ходу игры. | Играют волейбол с применением изученных технических действий. Получают эмоциональную разрядку, расслабление. | Коммуникативные взаимодействия в команде во время игры. Умение выслушать, помочь и поддержать. | предварительный контроль |
| **3. Заключительный этап занятия** |
| **Рефлексия** | Построение, подведение итогов занятия, оценка обучающихся, указание на некоторые ошибки. Анализ выполнения поставленной цели и задач. | РефлексияАнализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности. | Формирование самооценки.Адекватно воспринимать оценку учителя, прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала, соотносят результаты с поставленной целью. | самоконтроль |
| **4. Задания для самостоятельного выполнения** | Дает задание, изучить правила игры в волейбол. Обьясняет, как найти информацию и использовать. | Изучить правила игры в волейбол. Умение пользоваться современными технологиями, выбирать и использовать нужную информацию | Умение слушать и усваивать информацию. Умение организовывать собственную деятельность, выбирать нужную информацию.  |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплина** | Физическая культура |
| **Специальность / профессия** | Акушерское дело (базовая подготовка) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | Обучение подачам и приему мяча. Игра. |
| **Содержание темы** | Цель: Формирование потребности к занятиям физическими упражнениям посредством настольного тенниса.Задачи: Образовательная: Обучение техники подачам и приему мяча в настольном теннисе. Развитие физических качеств: быстроты реакции, координации, быстроты.Воспитательная: Формирование умения общаться в команде в игровой деятельности.Оздоровительная: укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. |
| **Тип занятия** |  образовательно-тренировочной направленности. |
| **Формы организации учебной деятельности** |  групповая, фронтальная, индивидуальная,  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность****преподавателя** | **Деятельность****студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** |
| **Построение.** | 1.Проверяет готовность обучающихся к занятию,создает эмоциональный настрой к предстоящему занятию. | Построение в одну шеренгу. ПриветствиеВыполняют повороты: налево, направо, кругом.Выполняют перестроения в одну шеренгу, в две. Слушают цель и задачи занятия. Внимательно слушают команды.  | Формирование потребности в занятиях физической культурой, Выполнять строевые команды, контролировать свои действия | наблюдение за выполнением |
| **Разминка** | 2.Организует выполнение общеразвивающих упражнений. Показ упражнений и контроль за выполнением, методические указания.  | Передвигаются по залу, выполняя варианты ходьбы, бега, прыжков в движении. Соблюдают дистанцию, технику безопасности.Слушают команды преподавателя.  | Осуществляют самоконтроль в процессе разминки.Ориентируются в разнообразии беговых, прыжковых упражнений, с мячом. Укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса и развивают силу рук. | наблюдение за выполнением |
| **2. Основной этап занятия** |  |
| **Обучение подачам и приему мяча в настольном теннисе** | Обьясняет технику выполнения подач мяча. Показывает и контролирует выполнение.Обьяснение видов подач.Обьясняет технику выполнения приема мяча. Показывает и контролирует выполнение. | 1.Постановка стойки теннисиста. Перемещения в стойке.2.Работа с ракеткой- набивание мяча ракеткой-набивание с поворотом ракетки.-набивание в движении.3.Имитация подачи мяча разными способами: короткие, средние, длинные.4.Выполнение коротких и средних подач.5.Прием мяча.-стойка теннисиста во время приема.- Прием подачи укороченным ударом-Прием подачи вращением, верхним или боковым,-пассивный прием подачи | Осваивают двигательные действия самостоятельно, пошагово контролируют свои действия.  | наблюдение, предварительный контроль. |
| **Учебная игра в настольный теннис.** | Обьясняет правила игры в настольный теннис. Ведет счет, судит игру. Делает методические замечания по ходу игры. Обьясняет тактику игры. | Играют в настольный теннис парами, с применением изученных технических действий. Получают эмоциональную разрядку, расслабление. | Коммуникативные взаимодействия игроков во время игры. Умение выслушать, помочь и поддержать. | предварительный контроль |
| **3. Заключительный этап занятия** |
| **Рефлексия** | Построение, подведение итогов занятия, оценка обучающихся, указание на некоторые ошибки. Анализ выполнения поставленной цели и задач. | РефлексияАнализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности. | Формирование самооценки.Адекватно воспринимать оценку учителя, прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала, соотносят результаты с поставленной целью. | самоконтроль |
| **4. Задания для самостоятельного выполнения** | Дает задание, изучить правила игры в настольный теннис. Обьясняет, как найти информацию и использовать. | Изучить правила игры в настольный теннис. Умение пользоваться современными технологиями, выбирать и использовать нужную информацию | Умение слушать и усваивать информацию. Умение организовывать собственную деятельность, выбирать нужную информацию.  |  |

**ФОС ОД «Физическая культура»**

**примеры контрольно-измерительных материалов**

**по дисциплине «Физическая культура»**

**Раздел 2 Легкая атлетика**

**Контрольные нормативы для текущего контроля практических навыков студентов основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Оценка,** | **нормативы** |  |  |
| **№** | **Виды упражнений** |  | **Юноши** |  |  | **Девушки** |  |
|  |  | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. | Бег 30 м | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,5 | 5,7 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10.2 | 10,8 |
| 3. | Бег 500 м | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 2,10 | 2.20 | 2.50 |
| 4. | Бег 1000 м | 3.20 | 3.35 | 4.00 | 4.00 | 4.20 | 5.00 |
| 5. | Бег 2000 м | 9,40 | 10,00 | 11,00 | 11.40 | 12.10 | 13.10 |
| 6. | Бег 3000 м | 13.00 | 14.00 | 15.00 |  |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с места | 230 | 210 | 195 | 185 | 170 | 160 |
| 8. | Прыжок в высоту с места (см) | 40 | 20 | 10 | 30 | 20 | 10 |
| 9. | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 6,9 | 7,6 | 7,9 | 7,9 | 8,7 | 8,9 |
| 10. | Метание теннисного мяча в цель с 6 м 5 р. | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 |
| 11. | Метание набивного мяча сидя юноши 2кг (см) девушки 1кг см | 9,5 | 7,5 | 6,5 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 12. | Кроссюноши 3000 мдевушки 2000 м | 17.30 | 18.30 | 19.10 | 18,00 | 20,15 | 22,00 |
| 13. | Бег на месте с высоким подниманием калений за 10 сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов) | 16 | 18 | 20 | 15 | 17 | 20 |
| 14. | Прыжки на скакалке за 1 мин | 140 | 125 | 115 | 140 | 125 | 115 |
| 15 | Спортивная ходьба 2 км | 22 | 24 | 26 | 22 | 24 | 26 |

**Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов специальной медицинской группы**

Критерии оценки

«5»- техника выполнена без ошибок;

«4»- техника выполнена с незначительными ошибками;

«3»- техника выполнена с грубыми ошибками;

«2»- упражнение не выполнено;

1.Бег 30 м (юноши и девушки) – без учета времени

2.Бег 60 м (юноши и девушки) – без учета времени

3.Бег 300 м (девушки), 500 м (юноши) – без учета времени

4.Прыжки в длину с места (юноши и девушки) – демонстрация техники

5.Метание теннисного мяча в цель (юноши, девушки**)** – демонстрация техники

**Раздел 3 Гимнастика**

**Контрольные нормативы для текущего контроля практических навыков студентов основной медицинской группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Оценки,** |  **норма** | **тивы** |  |  |
| **№** | **Наименование тестов** |  | **Юноши** |  |  | **Девушки** |  |
|  |  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 1. | Подтягивание – юноши (кол-во раз)Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)- девушки | 9 | 11 | 14 | 11 | 13 | 19 |
| 2 | Поднимание и опускание туловища, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин. | 33 | 37 | 45 | 30 | 35 | 40 |
| .3 | Наклон вперед из положения стоя | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| .4 | Сгибание разгибание рук в упоре из положения лежа. | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 5. | Комплекс упражнений-утренней гимнастики-производственной гимн.; из 10 баллов. | 7,5 | 8 | 10 | 7,5 | 8 | 10 |
| 6 | 10. Поднимание ног в висе (кол-во раз) до 90 \*прямые ноги, девушки согнутые в коленях | 10 | 12 | 15 | 15 | 18 | 20 |

**Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов специальной медицинской группы.**

 Критерии оценки:

«5»- техника выполнена без ошибок;

«4»- техника выполнена с незначительными ошибками;

«3»- техника выполнена с грубыми ошибками;

«2»- упражнение не выполнено;

1.Подтягивание на перекладине (юноши) – демонстрация техники.

2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки) – демонстрация техники.

3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки) – демонстрация техники.

4. Составление и демонстрация комплекса упражнений утренней гимнастики.

5. Составление и демонстрация комплекса упражнений производственной гимнастики.

Итоговый контроль

**Тест 1 Выполнение нижней прямой подачи.**

Оценка «отлично»: Технически правильное выполнение 5 подач и перелет мяча через сетку и попадание в площадку 4 раза.

Оценка «хорошо»: Выполнение 5 подач с незначительными ошибками, из них мяч перелетает через сетку 3 раза и попадает в площадку.

Оценка «удовлетворительно»: Выполнение 5 подач с грубыми ошибками, но мяч перелетает через сетку 2 раза и попадает в площадку.

Оценка «неудовлетворительно»: Неправильное выполнение подачи и мяч не перелетает через сетку ни разу. Количество выполнения 5 раз.

**Тест 2 Штрафные броски.**

Оценка «отлично»: Технически правильное выполнение штрафного броска - из 5 - 4 попадания.

Оценка «хорошо»: Выполнение штрафного броска незначительными ошибками из 5 - 3 попадания.

Оценка «удовлетворительно»: Выполнение штрафного броска с грубыми ошибками, из 5 - 2 попадания.

Оценка «неудовлетворительно»: Неправильное выполнение штрафного броска и из 5 ни одного попадания.

**Тест 3 Бег 100 м на время.**

Юноши Девушки

оценка «5» - 13.6 оценка «5» - 16.2

оценка «4» - 14.5 оценка «4» - 17.0

оценка «3» - 15.0 оценка «3» - 17.8

оценка «2» - более 14.8 оценка «2» - более 17.8

1. Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной [↑](#footnote-ref-1)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) [↑](#footnote-ref-2)