

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Фонд оценочных средств по
учебной дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
среднего профессионального образования
по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки

Саянск

2020

Фондоценочных средств разработан на основании:

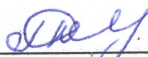
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01.Сестринское дело базовой подготовки
- рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура;
- учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»;
- локальных актов ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Разработчик:

Ризман В.Ю., преподаватель физической культуры ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных учебных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 20 20 г.

Председатель ЦМК  / Т.В. Павловская /

Одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «31» авг 20 20 г.

Заместитель директора по учебной работе  / О.И. Комолкина /



СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
1.1. Общие положения	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.	5
1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.	6
1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.	6
2. Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.	6
2.1. Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.	6
2.2. Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.	7
3. Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины	7
3.1. Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине	7
3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	12
3.2.1. Пакет преподавателя	12
3.2.2. Задания для обучающегося	12
3.2.3. Регистрация показателей результатов освоения учебной дисциплины	12
4. Перечень приложений к комплекту ФОС	13
Приложение 1	14
Приложение 2	18
5. Лист согласования	32

1.Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, а также использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Умения:

У.1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У.2.Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У.3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У.4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У.5.Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У.6.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У.7.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Знания:

З1.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;:

З.2.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
Уметь:	
У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	<p>Оценка за выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, -оценка за технику выполнения двигательных действий: -по ходу занятия; -бега на короткие дистанции; -прыжков в длину с места; -кроссовая подготовка (техника пробегания дистанции 2000м дев,3000м юн) Спортивные игры(волейбол). -оценка техники базовых элементов техники: -верхний, нижний приём мяча; -стойки и перемещения -оценка выполнения обучающемся функций судьи; Лыжная подготовка. -оценка техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; -техника выполнения строевых упражнений с лыжами. Плавание. -оценка техники овладение способами плавания кроль на груди, кроль на спине; -ныряние головой и ногами вниз - техники старта и поворота при плавании кролем. -контрольное проплавание (девушки-50м, юноши-100 м) без учёта времени.</p>
У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;
У3.Проводить самоконтроль при занятиях	Проведение самоконтроля при занятиях

физическими упражнениями;	физическими упражнениями;
У4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения в кроссовой подготовке и на длинных дистанциях;
У.5.Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	-оценка самостраховки на практических занятиях
У.6.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; -работа в команде
У.7.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-оценка выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
Знать:	
31.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Правильное описание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
3.2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Правильное описание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

1.3.1. Текущий контроль при освоении учебной дисциплины.

Предметом оценки при освоении учебной дисциплины являются требования к умениям и знаниям, обязательным при реализации программы учебной дисциплины и направленные на достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности учебной работы обучающегося, включает в себя ряд контрольных мероприятий, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

1.3.2. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня и качества подготовки обучающихся ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело в части требований к результатам освоения программы учебной дисциплины Физическая культура и определяет:

- полноту и прочность теоретических знаний;
- сформированность умений применять теоретические знания при решении практических задач.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. Дифференцированный зачет проводится в соответствии с графиком учебного процесса учебного плана ГБОУ СПО «Саянское медицинское училище» по специальности 34.02.01. Сестринское дело по завершению изучения дисциплины в течение семестра без четко выделенной сессии за счет времени, отводимого на освоение учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится в виде сдачи контрольных нормативов .

Для проведения дифференцированного зачета сформирован фонд оценочных средств.

Оценочные средства составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины и охватывают наиболее актуальные разделы и темы Физической культуры.

2. Комплект заданий для подготовки обучающихся к освоению программы учебной дисциплины.

2.1.Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине.

Для подготовки к теоретическим и практическим занятиям по каждому разделу (теме) составлены контрольные вопросы, задания для подготовки к оценке освоения умений.

Задания для подготовки обучающихся к текущему контролю по учебной дисциплине входят в состав учебно-методических комплексов тем дисциплины, хранятся у преподавателя.

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины.	1. Темы реферативных сообщений, докладов -«Физическая культура и спорт в современном обществе», -«Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». -«Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек»; -«Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: «закаливание, массаж»	

		<p>-профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>2.Конспектирование текста</p> <p>-Техника безопасности на занятиях физической культурой;</p> <p>-Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена;</p> <p>-Подготовка и изучение нормативов ВФСК «ГТО».</p> <p>3.Составление графика</p> <p>-Общее состояние в динамике до сессии во время сессии по субъективным данным.</p> <p>4.Осуществление самоконтроля</p> <p>за состоянием уровня физического развития.</p>	
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины.	Закрепление, совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	В наличии у каждого обучающегося.
3.	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы.	<p>1.Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>2.Задания для внеаудиторной самостоятельной работы.</p>	<p>В наличии у каждого обучающегося.</p> <p>Справки о занятиях в спортивных секциях, хранятся у преподавателя.</p>

2.2.Задания для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1.	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине	<p>1.Контрольные нормативы по разделам:</p> <p>-лёгкая атлетика</p> <p>-лыжная подготовка</p> <p>-гимнастика</p> <p>-плавание</p>	Приложение 1;2 Перечень контрольных нормативов для обучающихся к дифференцированному зачёту.

3. Комплект фонда оценочных средств для проверки освоения программы учебной дисциплины.

3.1.Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине.

Комплект ФОС для текущего контроля по учебной дисциплине включает контрольно-оценочные материалы для проверки результатов освоения программы теоретического и практического курса учебной дисциплины.

Фонд оценочных материалов текущего контроля входит в состав учебно-методических тем учебной дисциплины, хранятся у преподавателя.

Применяются различные формы и методы текущего контроля учебной дисциплины (таблица 2). В рамках текущего контроля проводится оценка результатов индивидуального опроса в устной форме, самостоятельной работы, результатов выполнения индивидуальных тестов.

В ходе текущего контроля отслеживается деятельность обучающегося (проявление интереса к дисциплине, участие в спортивных внутриколледжных и городских мероприятиях, посещение спортивных секций, пропаганда здорового образа жизни и др.)

Таблица 2

Формы и методы текущего контроля учебной дисциплины по темам (разделам).

Элемент учебной дисциплины	Форма и методы контроля		Проверяемые У, З
Теоретические занятия	I семестр		
1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Устный опрос ,индивидуальный опрос.		У.1;3 ,2
2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Устный опрос ,индивидуальный опрос.	Оценка реферативного сообщения	У.1.;У4;3 1,2
3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Устный опрос ,индивидуальный опрос.	Оценка реферативного сообщения	У.1.3 1,2
4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Устный опрос ,индивидуальный опрос.		У.1.3 1,2
Практические занятия.			
Раздел 1. Плавание			
1. Гигиенические требования в бассейне. Предупреждение. Травматизм. Специальные подводные упражнения на суше и воде.	Индивидуальный		У1 ;31,2

2.Специальные упражнения для изучения кроля на спине ,кроля на груди.	Индивидуальный		У1 ;31,2
3.Совершенствование упражнений для плавания кролем на спине и груди.	Индивидуальный		У1; 31,2
4.Техника старта из воды и с тумбочки	Индивидуальный		У1,31,2
5.Закрепление техники старта из воды и с тумбочки	Индивидуальный		У1,31,2
6.Повороты, ныряние ногами, головой.	Индивидуальный		У1,31,2
7.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	Индивидуальный		У1;У3;31
Раздел 2 ..Лёгкая атлетика			
8.Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта.	Индивидуальный		У6;31
9.Специальные беговые упражнения	Индивидуальный		У6;31
Раздел 3.Гимнастика			
10.Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	Групповой		У1;3,5.31,2
11.Обще развивающие упражнения.	групповой		У1-У3,5; 31-2
12.Акробатические упражнения	Индивидуальный, групповой		У1-У3,5; 31-2
13.Группировка, перекаты, кувырки	Индивидуальный		У.1-У.3,5; 3.1,2
14.Развитие гибкости	Индивидуальный		У5,6;31,2
Раздел4.Плавание			
15.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	Индивидуальный,		У.1-У.3; 3.1-2
16.Совершенствование	Индивидуальный,		У1-У3;

техники движения рук, ног, туловища.			31-2.
17.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	Индивидуальный,		У1-У3 ; 31-2.
18.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	Индивидуальный,		У1-У3 ; 31-2.
19.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом.	Индивидуальный,		У1-У3 ; 31-2.
20.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши .избранным способом.	Индивидуальный,		У1-У3 ; 31-2.
21.Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У1-У3; 31-2.
22.Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У1-У3; 31-2.
Теоретические занятия Псеместр			
1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Индивидуальный,		У ;31-2.
2.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Устный опрос ,индивидуальный опрос.		У 6;31-2.
3.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Устный опрос ,индивидуальный опрос.		
4. Самоконтроль , основные методы, показатели и критерии оценки	Индивидуальный		У.1-У.3; 3.1-2
5.Самоконтроль , основные методы, показатели и критерии оценки	Индивидуальный		У1-У3; 31-2.
Раздел1.Плавание			
1.Закрепление техники старта	Индивидуальный		У1-У3 ,5 31-2.

из воды и с тумбочки			
2.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.	Индивидуальный		У1-У3 ; 31-2.
3.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.	Индивидуальный		У1-У3 ;У5 31-2.
4.Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У1,3,5; 3-1,2
5.Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У1,3;5 3-1,2
6.Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Индивидуальный		У1,3,5; 3-1,2
7.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.	Индивидуальный		У1-3,5;31-2
Раздел 2 ..Лыжная подготовка			
8.Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах и обморожениях. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Индивидуальный		У1,6,;31-2.
9.Техника попеременного двухшажного хода.	Индивидуальный		У1-;31-2.
10.Развитие специальной выносливости	Индивидуальный		У1-3,6,;31-2.
Раздел 3.Спортивные игры			
11. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	Индивидуальный групповой		У1-3,;31-2.

Раздел 2. Учебно-методические занятия			
12. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	Устный опрос Индивидуальный		У-1;31,2
13. Массаж и самомассаж при физическом утомлении.	Устный опрос , индивидуальный		У.1-2У.3; 3.1-2.
Раздел 4. Плавание			
14. Совершенствование упражнений для плавания кролем на спине и груди.	Индивидуальный		У1-3,;31-2.
15. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	Индивидуальный		У1-3,;31-2.
16. Проплывание отрезков 25м-девушки, 50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.	Индивидуальный		У1-3,;31-2.
Раздел 4. Спортивные игры			
17. Владение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Индивидуальный групповой		У1-3,;31-2.
18. Владение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Индивидуальный групповой		У1-3,;31-2.
19. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	Индивидуальный групповой		У1-3,1-2.
20. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после	Индивидуальный групповой		У1-3,;31-2.

перемещения.			
Раздел 5. Лёгкая атлетика			
21. Развитие скоростных качеств	Индивидуальный		У1-3,4;31-2.
22. Высокий старт	Индивидуальный		У1-3,4;31-2.
23. Кроссовый бег	Индивидуальный		У1-3,6;31-2.
Раздел 6. Плавание			
24. Плавание без учета времени. Девушки – 50 метров, юноши – 100 метров..	Индивидуальный,		У1-3,31-2.
Раздел 7. Лёгкая атлетика			
25. Прыжок в длину с места	Индивидуальный		У1,6 ;31,2
26. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Индивидуальный		У1-3,31-2.
27. Специальная физическая подготовка	Индивидуальный		У1-3,31-2.
28. Равномерный бег на дистанции 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши. Повышение уровня ОФП.	Индивидуальный групповой		У1-3,31-2.
29. Равномерный бег на дистанции 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Повышение уровня ОФП.	Индивидуальный		У1-3,6;31-2.

Показатели результатов текущего контроля по теоретическим и практическим занятиям учебной дисциплины выставляются в соответствующие графы «Журнала учета образовательного процесса» в виде отметок по пятибалльной системе.

Показатель результатов текущего контроля по учебной дисциплине вносится в соответствующую графу бланка «Ведомость текущей успеваемости» в виде отметок по пятибалльной шкале, заверяется подписью преподавателя.

3.2. Комплект ФОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

3.2.1. Пакет преподавателя.

Уровень подготовки обучающихся на дифференцированном зачете оценивается по пятибалльной шкале и определяется оценками 5 «отлично», 4 «хорошо», 3 «удовлетворительно», 2 «неудовлетворительно».

Оценка «5» (отлично) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнены правильно, но не достаточно легко и чётко; в играх обучающийся проявил себя недостаточно активным и ловким. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, имеются небольшие недочеты, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка «3» (удовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил. Оформление дневника самоконтроля и реферативной работы соответствует требованиям, имеются недочеты, предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки ; в играх обучающийся обнаружил неловкость ,нерасторопность, неумение играть в команде. Дневник самоконтроля и реферативная работа не предоставлена, не предоставлена справка о занятиях в спортивных секциях. Систематические пропуски занятий.

3.2.3. Регистрация результатов освоения учебной дисциплины.

Оценка фиксируется преподавателем в соответствующей графе бланка «Ведомость промежуточной аттестации»

1 семестр

Теоретические занятия

Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

- проверка реферата;

- конспект по технике безопасности.

Тема 2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вид контроля: Устный опрос.

- Проверка графиков общего состояния в динамике до сессии и во время сессии по субъективным данным.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

- реферативное сообщение «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

- проверка доклада «Гигиенические средства оздоровления и управления

работоспособностью: «закаливание, массаж

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вид контроля: Устный опрос.

- проверка доклада: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»

Практические занятия

Раздел 1. Плавание

Тема 1. Гигиенические требования в бассейне. Предупреждение. Травматизм.

Специальные подводные упражнения на суше и воде.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- цели обучения плаванию, организация и гигиена занятий, правила поведения в бассейне,

- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

- ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде).

Тема 2. Специальные упражнения для изучения кроля на спине, кроля на груди.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- укрепление дыхательной мускулатуры;

- движения на суше с повтором на воде;

- кроль на груди, упражнения на суше с повтором на воде

- кроль на спине, упражнения на суше с повтором на воде

- проплывание отрезков 25-50 м с применением изученных упражнений

- не умеющие плавать повторяют упражнения у бортика;

Тема 3. Совершенствование упражнений для плавания кролем на спине и груди.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие .

- плавание при помощи движений ногами и руками в 2 подхода с плавательной доской ;

- проплывание отрезков 10-15 м применяя изученные движения

- 10—15 выдохов в воду.

Тема 4. Техника старта из воды и с тумбочки

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие .

- упражнения по обучению старту на суше ;

- выполнение упражнений с бортика бассейна:

- исходное положение, натяжение, толчок, полёт, вход в воду, скольжение, выход на поверхность.

- выполнение упражнений в воде

- применение изученных упражнений в свободном плавании.

Тема 5. Закрепление техники старта из воды и с тумбочки

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- закрепление изученных упражнений
- стартовый прыжок с тумбочки на технику
- плавание в умеренном темпе с применением старта с тумбочки , из воды

Тема6. Повороты, ныряние ногами, головой.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- имитирование элемента поворота на суше
- изучение толчка и скольжения на воде
- применение изученных упражнений на отрезках 15-25м
- соскок, спад в воду
- совершенствование изученных движений в целом для проплывания отрезков 10-15м
- плавание в умеренном темпе

Тема7. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Раздел 2 .Лёгкая атлетика

Тема8. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- общеразвивающие упражнения в движении
- выбегание с низкого старта без колодок
- выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш»
- бег с низкого старта (без сигнала и по сигналу)

Тема9. Специальные беговые упражнения

Вид контроля: сдача контрольного норматива бег-100м

- Бег с высоким подниманием колен
- Бег с захлестыванием голени
- Перекаты с пятки на носок
- Подскоки

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 16.4 Юноши 14.0
4	Девушки 17.5 Юноши 14.05
3	Девушки 18.2 Юноши 14.3

Раздел 3. Гимнастика

Тема10. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- Строевая стойка
- Повороты на месте

- Выполнение команд: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!», «ПОЛШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!».
- Выполнение движений шагом и бегом

Тема11.Обще развивающие упражнения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- выполнение комплекса ОРУ для всех групп мышц(шея, плечевой пояс, спина, ноги),
- упражнения с гимнастическими палочками на осанку.

Тема12.Акробатические упражнения

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- разминка и разогревание мышц
- выполнение одиночных заданий— простые шпагаты, мостики и стойки, перекаты;
- выполнение упражнений в парах.

Тема13.Группировка, перекаты, кувырки

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- разминка и разогревание мышц
- строевые упражнения
- выполнение группировок и перекатов
- кувырок вперед, назад

Тема14.Развитие гибкости

Вид контроля: сдача контрольного норматива наклон туловища вперед из положения сидя (см)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки: 20 Юноши: 25
4	Девушки: 17 Юноши: 21
3	Девушки: 14 Юноши: 19

- проведение теста- наклон вперед из положения основной стойки с поднятыми руками
- разминка и разогревание мышц
- упражнения на увеличение амплитуды движений в суставах с помощью гимнастической палки
- проведение теста- наклон вперед из положения основной стойки с поднятыми руками

Раздел4.Плавание

Тема15.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- кроль на груди- плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- кроль на спине плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- проплывание отрезков 25-50м в полной координации.

Тема16.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- закрепление ранее изученных движений

- кроль на груди- плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- кроль на спине плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- проплывание отрезков 25-50м в полной координации.

Тема17.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- выполнение упражнений для закрепления техники
- плавание с доской, ноги работают попеременно вверх-вниз; вдох над водой, выдох в воду;
- согласование дыхания с движениями левой и правой руки ;
- выполнение гребка до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;
- вкладывать руки в воду на ширине плеч;
- щека и ухо лежат на воде;
- выполнение вдоха в конце гребка, выдох начинать сразу после по-ворота лица в воду;
- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;
- непрерывные движения ногами кролем.

Тема18.Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- урок совершенствования и закрепления движений рук, ног, туловища.

Тема19.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- согласование одновременных движений руками с дыханием и движениями ногами кролем;
- проплывание отрезков 25-50м в полной координации.

Тема20.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- плавание в полной координации с применением старта, поворота.

Тема21.Плавание в умеренном и попеременном темпе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- закрепление техники плавание в полной координации с применением старта, поворота.

Тема22.Плавание в умеренном и попеременном темпе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- закрепление техники плавание в полной координации с применением старта, поворота.

Псеместр

Теоретические занятия

Тема1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

- оформление дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- проверка доклада «Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек»;
- опрос по основным принципам самостоятельных занятий и их гигиене.

Тема2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

-подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

-степень знания спортивного комплекса,

Тема3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

-подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

-степень знания спортивного комплекса,

Тема4. Самоконтроль, основные методы, показатели и критерии оценки

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

-осуществление самоконтроля за состоянием уровня физического развития по объективным и субъективным показателям.

Тема5. Самоконтроль, основные методы, показатели и критерии оценки

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

-осуществление самоконтроля за состоянием уровня физического развития по объективным и субъективным показателям.

Раздел1.Плавание

Тема1.Закрепление техники старта из воды и с тумбочки

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- укрепление дыхательной мускулатуры;

-движения на суше с повтором на воде;

-закрепление старта из воды с тумбочки с проплыванием применения поворот.

- проплывание отрезков 25-50 м с применением старта с тумбочки –юноши, из воды-девушки.

Тема2.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

-плавание в полной координации с применением старта и поворота на дистанции 25м-девушки,50м-юноши.

-свободное плавание.

Тема3.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

-выполнение разученных комплексов упражнений на суше

-ныряние головой и ногами.

-проплывание 25м,50м –одни из способов в умеренном темпе

- преодоление дистанции 200 м –юноши,100м вольным стилем без учета времени.

Тема4.Плавание в умеренном и попеременном темпе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

-упражнение на совершенствование движений ног, рук, туловища.

- старты, повороты.

- смешанная эстафеты 4x25
- свободное плавание

Тема5.Плавание в умеренном и попеременном темпе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- упражнение на совершенствование движений ног, рук, туловища.
- старты, повороты.
- смешанная эстафеты 4x25

Тема6.Плавание в умеренном и попеременном темпе.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- упражнение на совершенствование движений ног, рук, туловища.
- старты, повороты.
- игры на воде.

Тема7.Проплывание отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- плавание в умеренном и попеременном темпе.
- игры на воде.

Раздел 2 ..Лыжная подготовка

Тема8.Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах и обморожениях. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- меры безопасности травматизма на занятиях по лыжной подготовке, подготовка мест занятий и инвентаря;
- профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
- выполнение упражнений с лыжами и без.

Тема9.Техника попеременного двухшажного хода.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- овладение техникой лыжных ходов
- попеременный двухшажный ход
- работа на учебном круге.

Тема10.Развитие специальной выносливости

Вид контроля: сдача контрольного норматива девушки-3км,юноши5км (мин\сек)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 19 Юноши 25,50
4	Девушки 21 Юноши 27,20
3	Девушки б\у Юноши б\у

- ходьба на лыжах в умеренном темпе

Раздел 3.Спортивные игры

Тема11.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- стойка для перемещения при приеме подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов;
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
- стойка при передаче верхней и нижней передачи мяча.

Раздел 4. Учебно-методические занятия

Тема12. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

- индивидуальное составление комплексов гимнастики.
- ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

Тема13. Массаж и самомассаж при физическом утомлении.

Вид контроля: Устный опрос, контроль.

- подготовка доклада «Физиологическое действие массажа» (эл. учебник Епифонов В.А. 1-37стр)

Раздел 5. Плавание

Тема14. Совершенствование упражнений для плавания кролем на спине и груди.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- кроль на груди- плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- кроль на спине плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»);
- проплывание отрезков 25-50м в полной координации

Тема15. Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- укрепление дыхательной мускулатуры;
- движения на суше с повтором на воде;
- проплывание дистанции 25-50м кролем на груди, согласование движения и дыхания;
- повторное проплывание отрезков 25-50 м в полной координации;
- проплывание дистанции 25-50м кроль на спине, согласование движения и дыхания;
- повторное проплывание отрезков 25-50 м в полной координации;

Тема16. Проплывание отрезков 25м-девушки, 50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- согласование одновременных движений руками с дыханием и движениями ногами кролем;
- закрепление стартов и поворотов;
- плавание в полной координации.

Раздел 6. Спортивные игры

Тема17. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Вид контроля: комбинированное практическое занятие.

- переход из одной стойки в другую.
- принятие стойки после различных перемещений.

- закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.
- передача мяча у стены, в парах
- учебная игра

Тема18.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Вид контроля: комбинированное практическое занятие.

- закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.
- учебная игра с применением перемещений ,стойк.

Тема19.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

- выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
- изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
- совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

Тема20.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- подготовительные упражнения,
- подводящие упражнения ;
- упражнения по технике;
- совершенствование технического приема в учебной игре по упрощённым правилам

Раздел 7. Лёгкая атлетика

Тема21.Развитие скоростных качеств

Вид контроля: сдача контрольного норматива -Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки Юноши 25,50
4	Девушки 21 Юноши 27,20
3	Девушки б\у Юноши б\у

- развитие быстроты челночный бег 10х30
- развития общей выносливости ,бег на 1000-2000м в умеренном темпе
- развитие скоростно-силовых качеств.

Тема22.Высокий старт

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- бег с ускорением на 10-15м;
- бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м;
- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза;
- финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз.
- бег на 1000м-девушки,2000м-юноши с применением высокого старта в умеренном темпе

Тема23.Кроссовый бег

Вид контроля: сдача контрольного норматива бег юноши 3000м,девушки 2000м

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

5	Девушки Юноши 12.30
4	Девушки 21 Юноши 14.00
3	Девушки б\у Юноши б\у

-упражнения на дыхание -вдох короче выдоха.
-два шага один вдох, четыре шага полный выдох;

Раздел 8. Плавание

Тема24.Плавание без учета времени. Девушки – 50 метров, юноши – 100 метров..

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие .

-проплавание отрезков 50м и 100м одним из способов.

Раздел 9. Лёгкая атлетика

Тема25.Прыжок в длину с места

Вид контроля: сдача контрольного норматива прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 190 Юноши 230
4	Девушки 175 Юноши 210
3	Девушки 160 Юноши 190

- поднимаясь на носках руки поднять вперёд-вверх, затем, опускаясь на пятки, согнуть ноги в коленном суставе, наклонить туловище вниз и перенести тяжесть тела на переднюю часть стоп (пятки от поверхности не отрывать), отвести рук назад до отказа и слегка в стороны.

- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд-вверх и приземлением на согнутые ноги, руки перед собой

- выпрыгивание вверх с подниманием рук вперёд-вверх и приземлением на согнутые ноги с небольшим продвижением вперёд (примерно, 1-1.5 шага), руки вперёд или слегка вниз.

- выполнить прыжок на небольшое расстояние (учитывая возможности обучаемых), соединяя все предыдущие движения в единое целое.

Тема26.Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

-имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад.

-прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении.

-пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во время приземления.

-прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди.

- прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодицы.
- прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим выбрасыванием их далеко вперед.
- прыжки в длину с неполного и полного разбега с отталкиванием от бруска и грунта.

Тема27. Специальная физическая подготовка

Вид контроля: сдача контрольного норматива подтягивание на низкой перекладине –девушки; сгибание и разгибание рук в упоре на бруска-юноши

Оценка	Показатели оценки
5	Девушки 20 Юноши 12
4	Девушки 10 Юноши 9
3	Девушки 5 Юноши 7

Тема28. Равномерный бег на дистанции 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши. Повышение уровня ОФП.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- бег с высоким подниманием бедра;
- семенящий бег и имитация движений рук на месте;
- выбегание с высокого старта по прямой, и по повороту;
- ускорения с «переключениями» на дистанции 100–150 м;
- равномерный бег по дистанции 1000м,2000м без учёта времени.

Тема29. Равномерный бег на дистанции 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши. Повышение уровня ОФП.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие

- разминочный бег на короткой дистанции
- равномерный бег по дистанции 1000м,2000м без учёта времени.

Перечень приложений к комплекту ФОС

Номер приложения	Название приложения
Приложение 1	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (девушки)
Приложение 2	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов (юноши)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/ п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16.4	17,5	18,2
2	Координационный бег, челночный бег3x10	2	8.4	9.3	9.7
3	Бег 2000 м (сек)	2	11,00	13.00	б\у
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	190	175	160
5	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	2	19.00	21.00	б\у
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	2	20	17	14

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/ п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
2	Координационный бег челночный бег3x10	2	7.3	8.0	8.3
3	Бег 3000 м (мин.)	2	12.30	14.00	б/у
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	210	190
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)		12	9	7
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	1	19	21	25

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на _____ учебный год по дисциплине

В комплект ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании ЦМК
общеобразовательных учебных дисциплин

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦМК _____ / _____ /