

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждено
на заседании педагогического совета
колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
от 26.04.2023 г.
Протокол № 7

Утверждаю
Руководитель ППКРС по профессии СПО
46.01.03 Делопроизводитель
– директор колледжа ФГБОУ ВО
РостГМУ Минздрава России
Э.Е. Бадалянц
от «26» 04 2023 г.



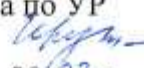
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия СПО 46.01.03 Делопроизводитель
квалификация Делопроизводитель
очная форма обучения

Ростов-на-Дону
2023

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК
общегуманитарных, социально-
экономических и естественно-
научных дисциплин
от 15.03.2023 г.
Протокол № 8

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
О.Ю. Крутянская 
« 16 » 03 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
НМР
Н.А. Артеменко 
« 16 » 03 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 034700.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 639 (с изменениями и дополнениями от: 28 марта 2014 г., 17 марта 2015 г., 13 июля 2021 г.), зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г., регистрационный N 29509.

Составитель: *Водяников А.А.*, преподаватель первой квалификационной категории колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

Рецензенты: *Макушенко В.И.*, начальник отдела документационного обеспечения ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;
Павлов Н.И., старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России;
Мицхулава З.М., преподаватель высшей квалификационной категории колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЕ: КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 46.01.03 (0344700.03) Делопроизводитель, входящий в состав укрупненной группы 46.00.00 «История и археология».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина Физическая культура вынесена в самостоятельный раздел ФК.00 ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура наряду с другими учебными дисциплинами обеспечивает развитие следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся - 124 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 62 часа;

Самостоятельной работы обучающегося - 62 часа.

2. СТРУКТУРА ИА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
В том числе:	
практические занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
В том числе:	
составление комплексов упражнений	2
написание рефератов	4
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития, в том числе выполнение индивидуальных заданий направленных на развитие отдельных физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности.	56
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
1	2	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика		максим. – 50 практическ.– 24 самостоят. – 26
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание	6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.) 	
	Практические занятия	6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (30; 60; 100 м). Специальные беговые упражнения. 2. Тренировка в беге на 100 м. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.) Совершенствование техники прыжка в длину с места. 	2 2 2
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание	8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике 	
	Практические занятия	8
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике бега на средние дистанции. Распределение сил по дистанции. Бег 300 м (дев.), 500 м (юн.) без учёта времени. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции (повторный бег на 100 — 150 м, 	2 2

	<p>кроссовый бег с ускорением на 50 — 60 м, особенности финиширования). Тренировочный бег: 500 м (дев), 1000 м (юн).</p> <p>3. Тест Купера</p> <p>4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Практика судейства прыжков.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 1.3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 м на время.</p> <p>2. Выполнение контрольного норматива: бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.) на время.</p> <p>3. Сдача контрольных норм по общей физической подготовке (подтягивание, поднятие туловища, приседания на одной ноге).</p>	<p>6</p>
	<p>Практические занятия</p>	<p>10</p>
	<p>1. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м. Тренировка норм ОФП.</p> <p>2. Выполнение контрольного норматива в беге на средние дистанции: 500 м (дев.), 100 м (юн) Тренировка норм ОФП.</p> <p>3. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание на перекладине из виса-упора (дев.) • Подтягивание на перекладине из виса (юн.) • Поднятие туловища из положения лёжа, ноги согнуты (дев.) • Поднятие туловища из положения лёжа, ноги прямые (юн.) • Приседания на одной ноге с опорой (дев.) • Приседания на одной ноге без опоры (юн.) 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>26</p>
	<p>1. Составление комплексов упражнений</p> <p>2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика, выполнение тестов по ОФП с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p> <p>3. Написание рефератов, тематика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • История возникновения и развития легкой атлетики; • Виды легкой атлетики (обзор – бег, прыжки, метания); • Кросс, бег с препятствиями, марафонский бег; • Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. 	<p>2</p> <p>18</p> <p>6</p>

Раздел 2. Гимнастика		максим. – 54 Практик. – 26 самостоят. – 28
Тема 2.1. Нетрадиционные виды гимнастики.	Содержание	8
	1. Роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Ознакомление с видами гимнастики. Основные причины травм на занятиях гимнастикой и их профилактика. 2. Нетрадиционные виды гимнастических упражнений: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика для юношей, гимнастический комплекс «калланетик» для девушек.	
	Практические занятия	8
	1. Правила страховки и самостраховки. Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика. 2. Шейпинг, атлетическая гимнастика, комплекс «калланетик» (просмотр видеокассет). 3. Выполнение комплекса аэробики по выбору. 4. Выполнение комплексов ритмической гимнастики по выбору.	2 2 2 2
Тема 2.2. Строевые и общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	Содержание	10
	1. Виды общеразвивающих упражнений. 2. Строевая подготовка. Правила самостоятельной разминки. Выполнение общеразвивающих 3. Повороты на месте и в движении. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и т.д.) 4. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики. 5. Утренняя гигиеническая гимнастика.	
	Практические занятия	10
	1. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные. 2. Строевая подготовка: построение и перестроение из одной шеренги (колонны) в две, три и обратно. 3. Повороты на месте и в движении. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и т.д.)	2 2 2

	4. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики различной направленности.	2
	5. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики.	2
Тема 2.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки» средствами гимнастики.	Содержание	8
	1. Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики.	
	2. Развитие силы, быстроты, выносливости средствами гимнастических упражнений.	
	3. Ознакомление с системой «круговой тренировки», преимущества и целесообразность.	
	4. Выполнение комплексов круговой тренировки разной направленности.	
	Практические занятия	8
1. Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики.	2	
2. Развитие силы, выносливости, быстроты средствами гимнастических упражнений. Выполнение комплексов упражнений с гантелями, прыжки на скакалке на скорость и выносливость.	2	
3. Круговая тренировка направленная на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение на оценку комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (по частям).	2	
4. Развитие общей и прыжковой выносливости методом круговой тренировки. Выполнение на оценку комплекса утренней гигиенической гимнастики (по частям).	2	
Самостоятельная работа	28	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Ежедневное выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 3. Тренировка норм общей физической подготовки (пресс, отжимание, прыжки на скакалке) с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 4. Тренировочные занятия во внеаудиторное время (не менее 2-х раз в неделю) с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 5. Написание рефератов, тематика: <ul style="list-style-type: none"> • История возникновения и развития гимнастики; • Виды спортивной гимнастики (обзор); • Нетрадиционные виды гимнастики (обзор – аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и др.); • Развитие основных физических качеств средствами гимнастики. • Профессиональная, производственная, корригирующая гимнастики. 	<p>4</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>6</p>
Раздел 3. Легкая атлетика с элементами спортивных игр.		максим. – 20 Практик. – 12 самостоят. – 8
Тема3.1. Бег на длинные дистанции.	Содержание	6
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоить и совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладеть техникой высокого старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 4. Марш-бросок. Девушки 4км, юноши 5км. 5. Техника передачи в волейболе. 6. Техника приема в бадминтоне. 	
	Практические занятия	12
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс: 1 км (дев.); 2 км (юн.) Воспитание физических качеств - выносливость 2. Выполнение теста Купера (12-ти минутный бег). Развитие выносливости. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции: 2 км (дев.); 3 км (юн.) Повышение уровня физической подготовленности (сила рук, ног, туловища). 4. Марш-бросок. Девушки 4км, юноши 5км. 5. Техника передачи в волейболе. 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

	6. Техника приема в бадминтоне.	2
	Самостоятельная работа	8
	1. Составление комплексов производственной и релаксационной гимнастики	2
	2. Освоение средств и методов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	3. Работа над оздоровительной программой, выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие отдельных физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	4
	ИТОГО:	124
	в том числе:	
	практических занятий	62
	самостоятельной работы	62

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины: универсальная открытая спортивная площадка, спортивный зал, тренажерный зал.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- гимнастические лавки;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD-плеер;
- DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др.
- магнитофон.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- тренажеры: велотренажеры, степеры;
- скакалки;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- мишени для ДАРТСа, наборы дробовиков.

Лицензионное программное обеспечение:

Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);

System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015);

Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);

Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);

Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015);

Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015);

Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466/РНД1743/РГМУ1679 от 28.10.2015);

Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 264-А/2021 от 13.07.2021);

Предоставление услуг связи (интернета): «Эр-Телеком Холдинг» - договор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. Доступ из ЭБС «Конс. студ.».
2. Собянин, Ф. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020, 2022. – 221 с., 215 с. – ISBN 978-5-222-35159-8. Доступ из ЭБС «Конс. студ.».

Дополнительные источники:

3. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. Доступ из ЭБС «Конс. студ.».
4. Ачкасов, Е. Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. - ISBN 978-5-9704-3647-9. Доступ из ЭБС «Конс. студ.».
5. Беляк В.И. Паспорт здоровья : учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» / В.И. Беляк ; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России ; колледж. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2021. – 59 с.
6. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ.
7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. Доступ из ЭБС «Конс. студ.».
8. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.
9. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разраб. внеаудиторного спортивно-массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ;

ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ.

10. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л.А. Садовникова. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 58 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7 : 278-30.

11. Харламов Е. В. История и прикладные аспекты ЗОЖ : учеб.-метод. пособие / Е. В. Харламов, Г. В. Петрова. – Рост. гос. мед. ун-т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2016. – 136 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ.

Интернет-ресурсы:

	ЭЛЕКТОРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	Электронная библиотека РостГМУ. – URL: http://109.195.230.156:9080/opac/	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Комплекты: «Медицина. Здравоохранение. ВО»; «Медицина. Здравоохранение. СПО»; «Психологические науки»] : Электронная библиотечная система. – Москва : ООО «Политехресурс». - URL: https://www.studentlibrary.ru + возможности для инклюзивного образования	Доступ неограничен
3.	Справочная правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru	Доступ с компьютеров университета
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY. - URL: http://elibrary.ru	Открытый доступ
5.	Национальная электронная библиотека. - URL: http://нэб.рф/	Доступ с компьютеров библиотеки
6.	Российское образование. Единое окно доступа / Федеральный портал. - URL: http://www.edu.ru/ . – Новая образовательная среда.	Открытый доступ
7.	Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: http://pravo.gov.ru/	Открытый доступ
8.	Архив научных журналов / НЭИКОН. - URL: https://arch.neicon.ru/xmlui/ (поисковая система Яндекс)	Открытый доступ
9.	КиберЛенинка : науч. электрон. биб-ка. - URL: http://cyberleninka.ru/	Открытый доступ

Профильные web-сайты Интернета:

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту – www.lib.sportedu.ru
2. Российский образовательный портал – www.school.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России – www.olympic.ru
4. Спортивная Россия (отраслевой агрегатор) – www.infosport.ru
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – <http://fismag.ru/>

Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС

eLIBRARY.RU

2. Теория и практика физической культуры Медицинская сестра [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. 2. Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. 3. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной коррекционной гимнастики, ЛФК, массаж по заболеваниям.
Знания	
1. О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	1. Тестирование. 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, доклады, сообщения.
2. Основы здорового образа жизни.	1. Тестирование 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, оздоровительные программы

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка этих достижений проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося, и может использоваться исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся.

Комплексная характеристика общих и профессиональных компетенций, личностных результатов составляется на основе Портфолио обучающегося. Цель Портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития обучающегося, его усилия и достижения в различных областях, продемонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей, знаний и умений.

Приложение к рабочей
программе учебной
дисциплины
ФК.00.Физическая культура

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность СПО 46.01.03 Делопроизводитель
квалификация Делопроизводитель
Очная форма обучения

Ростов-на-Дону
2023

Контрольно-оценочные средства по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 034700.03 Делопроизводитель, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 639 (с изменениями и дополнениями от: 28 марта 2014 г., 17 марта 2015 г., 13 июля 2021 г.), зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г., регистрационный N 29509.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО РостГМУ Министерства здравоохранения Российской Федерации, колледж.

Разработчик: *Водяников А.А.*, преподаватель первой квалификационной категории учебной дисциплины Физическая культура колледжа ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего и итогового контроля в виде зачета.

КОС разработаны в соответствии с:

ППКРС по профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель;

рабочей программой учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура

2. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. 2. Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. 3. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной коррекционной гимнастики, ЛФК, массаж по заболеваниям.
<i>Знания</i>	
3.1. О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	1. Тестирование. 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, доклады, сообщения.
3.2. Основы здорового образа жизни.	1. Тестирование 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, оздоровительные программы

**4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам),
видам контроля по дисциплине ФК.00 Физическая культура**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование Оценочного средства
1	Раздел 1. Основы физической культуры		
	Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Оценка самостоятельной работы по составлению индивидуальных комплексов упражнений Оценка качества подготовки рефератов.
2	Раздел 2. Легкая атлетика		
	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Контрольные нормативы стартового рейтинга
	Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Индивидуальная работа Тестовые задания Оценка самостоятельной работы
	Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Тестовые задания Оценка самостоятельной работы
	Тема 2.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Контрольные нормативы Оценка качества подготовки рефератов
3	Раздел 3. Гимнастика		
	Тема 3.1. Нетрадиционные виды гимнастики	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Тесты ОФП
	Тема 3.2 Строевые и общеразвивающие упражнения. УГГ	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Выполнение комплекса УГГ на оценку
	Тема 3.3 Комплексное развитие физ. качеств методом «Круговой тренировки» средствами гимнастики	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Выполнение комплекса «Круговой тренировки» силовой направленности

4	Элементы ЗОЖ. Оценка уровня физ. развития, методы оздоровления и контроля		
	Тема 4.1 Элементы ЗОЖ	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Защита рефератов по ЗОЖ.
	Тема 4.2 Методы контроля, самоконтроля	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Выполнение тестов ОФП, заданий в «Паспорте здоровья»
	Тема 4.3 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Подбор и выполнение компл. упр. для профилактики сколиозов, сутулости, плоскостопия
	Промежуточная аттестация в форме зачета		По результатам выполнения контрольных нормативов

5. Перечень тем рефератов по учебным разделам программы

Темы рефератов по «Здоровому образу жизни»

1. Основы здорового образа жизни.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Рациональное питание и здоровье.
4. Системы рационального дыхания.
5. Влияние вредных привычек на организм человека.
6. Курение и здоровье.
7. Здоровье и наркотики.
8. Закаливание организма и здоровье человека.
9. Аутотренинг. Основы медитации и саморегуляции.
10. Массаж и самомассаж. Точечный массаж.

Темы рефератов по видам спорта

Легкая атлетика

1. История развития «Легкой атлетики».
2. Виды «легкой атлетики» (краткий обзор)
3. «Легкая атлетика». Виды бега.
4. «Легкая атлетика». Виды прыжков.
5. «Легкая атлетика». Виды метаний.
6. Кросс, бег с препятствиями, марафонский бег.
7. История развития донской легкой атлетики.
8. Спортсмены Дона на международной арене.
9. Развитие физических качеств средствами «Легкой атлетики».
10. «Легкая атлетика» - «Королева спорта».

Гимнастика

1. Гимнастика. Возникновение и история развития.
2. Спортивная гимнастика. Виды спортивной гимнастики – обзор.
3. Женские виды спортивной гимнастики.
4. Мужские виды спортивной гимнастики.
5. Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, боди-билдинг, степ-гимнастика и др.
6. Гимнасты Дона на международной арене.
7. История развития донской гимнастики.
8. Развитие физических качеств средствами гимнастики.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика.
10. Профессиональная гимнастика, производственная гимнастика.
11. Корректирующая гимнастика.
12. Лечебная физическая культура средствами гимнастики.

Лечебная физкультура

1. Значение «Лечебной физкультуры» для восстановления и поддержания уровня здоровья человека.
2. ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы.

3. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
5. ЛФК при заболеваниях позвоночника.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕФЕРАТА

Критерии качества	0 баллов	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Соответствие содержания реферата теме и поставленным задачам	Реферат не соответствует теме	Содержание реферата не полностью соответствует теме	Содержание реферата в основном соответствует теме и задачам	Содержание реферата полностью соответствует теме и поставленным задачам	Содержание реферата полностью соответствует теме и поставленным задачам
Полнота раскрытия темы и использования источников	Тема не раскрыта	Тема раскрыта недостаточно, использовано мало источников	Тема раскрыта недостаточно использованы не все основные источники литературы	Тема раскрыта, однако некоторые положения реферата изложены не слишком подробно, требуют уточнения, использованы все основные источники литературы	Тема полностью раскрыта, использованы современные источники литературы в достаточном количестве
Умение обобщить материал и сделать краткие выводы	Выводы не сделаны	Материал не обобщен, выводов нет	Материал обобщен, но выводы громоздкие, не четкие	Материал обобщен, сделаны четкие выводы	Материал обобщен, сделаны четкие и ясные выводы
Иллюстрации, их информативность	Иллюстраций нет	Иллюстрации не информативны	Иллюстрации недостаточно информативны	Иллюстрации информативны, хорошего качества	Иллюстрации информативны и высокого качества
Соответствие оформления реферата предъявляемым требованиям	Не соответствует	Не соблюдены основные требования к оформлению реферата	Основные требования к оформлению реферата соблюдены	Оформление реферата полностью соответствует предъявляемым требованиям	Оформление реферата полностью соответствует предъявляемым требованиям

Максимальный балл, который может получить обучающийся за реферат, – 25 баллов.

Шкала перевода рейтинга в четырёхбалльную шкалу оценок

Оценка	«2» неудовлетворительно	«3» удовлетворительно	«4» хорошо	«5» отлично
Первичный балл	0-12	13-16	17-20	21-25

6. Контрольные тесты стартового контроля

1. Бег 100м (сек):
оценивание
16,5 – «отлично», 17,5 – «хорошо», 18,5 – «удовлетворительно» (дев.); 13 – «отлично», 14 – «хорошо», 15 – «удовлетворительно»(юн.);
2. Прыжки в длину с места (см):
оценивание
170 – «отлично», 160 – «хорошо», 150 – «удовлетворительно» (дев.); 220 – «отлично», 200 – «хорошо», 180 – «удовлетворительно»(юн.);
3. Поднятие туловища (кол раз):
оценивание
10 – «удовлетворительно», 20 – «хорошо», 30 – «отлично» (дев.); 20 – «удовлетворительно», 30 – «хорошо», 40 – «отлично»(юн.);
4. Сгибание рук в упоре на коленях(кол раз.):
оценивание
10 – «удовлетворительно», 17 – «хорошо», 25 – «отлично» (дев.);
5. Подтягивание на перекладине (кол. раз):
оценивание
4 – «удовлетворительно», 7 – «хорошо», 10 – «отлично» (юн.);
6. Приседание на одной ноге (кол. раз):
оценивание
4 – «удовлетворительно», 7 – «хорошо», 10 – «отлично» (дев.- с опорой на одну руку, юноши – без опоры);

7. Комплект заданий текущего контроля

1. Прыжки на скакалке (кол. раз /мин):

оценивание

100 – «удовлетворительно», 110 – «хорошо», 120 – «отлично»;

2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине(кол. раз /мин):

оценивание

20 – «удовлетворительно», 30 – «хорошо», 40 – «отлично»(дев.); 30 – «удовлетворительно», 40 – «хорошо», 50 – «отлично» (юн.)

3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол раз):

оценивание

4. 10 – «удовлетворительно», 20 – «хорошо», 30 – «отлично» (дев);

в упоре лежа 20 – «удовлетворительно», 30 – «хорошо», 40 – «отлично»(юн.);

5. КСУ (комплексное силовое упражнение) – кол раз в мин, 30 сек –пресс, 30 сек – отжимание:

оценивание

20 – «удовлетворительно», 30 – «хорошо», 40 – «отлично» (сумма по рез. двух упражнений);

6. Тест Купера (6-ти мин. бег) расстояние от 800 – 1200м (дев.); от1000 – 1500м (юн.)

Оценивание

800 м - «удовлетворительно», 1000м - «хорошо», 1200м - «отлично» (дев)

1000 м -«удовлетворительно», 1250 м -«хорошо», 1500 м -«отлично» (юн.)

8. Комплект тестов итогового контроля (контрольные нормативы)

1. Бег

Оценивание

2000м (дев.): 10.30 – «отлично», 11.30 – «хорошо», 12.30 – «удовлетворительно»;

3000м (юн.) 12.30 – «отлично», 13.30 – «хорошо», 14,30 – «удовлетворительно» (мин.)

2. Поднятие туловища из пол. лежа на спине (кол. раз/мин):

Оценивание

20 – «удовлетворительно», 30 – «хорошо», 40 – «отлично» (дев.); 30 – «удовлетворительно», 40 – «хорошо», 50 – «отлично» (юн.)

3. Сгибание рук в упоре на коленях (кол. раз/мин):

Оценивание

10 – «удовлетворительно», 20 – «хорошо», 30 – «отлично» (дев.); 20 – «удовлетворительно», 30 – «хорошо», 40 – «отлично» (юн.)

4. Прыжки на скакалке (кол. раз/мин):

Оценивание

100 – «удовлетворительно», 115 – «хорошо», 130 – «отлично»;

5. Приседания на одной ноге (кол. раз)

Оценивание

5 – «удовлетворительно», 8 – «хорошо», 12 – «отлично» (дев.- с опорой на одну руку, юноши – без опоры);

9. Задания для внеаудиторной самостоятельной работы

Для внеаудиторной самостоятельной работы обучающимся рекомендовано использовать методическое пособие «Паспорт здоровья», в котором содержится необходимый объем тестов и специальных заданий для подготовки к сдаче зачета.