
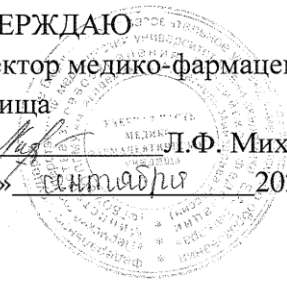


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ АКАДЕМИКА Е.А. ВАГНЕРА»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор медико-фармацевтического  
училища

 Л.Ф. Михалева  
« 02 » сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**Направление подготовки (специальность)**

**31.02.03 «Лабораторная диагностика»**

**Форма обучения** \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

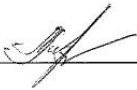
**Срок освоения дисциплины** \_\_\_\_\_ 1, 2 курс \_\_\_\_\_

**Срок освоения ООП** \_\_\_\_\_ 1 год 10 месяцев \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **Медико-фармацевтическое училище** \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности)  
31.02.03 Лабораторная диагностика  
утвержденного Министерством просвещения РФ  
«04» июля 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании  
методического совета Медико–фармацевтического училища,  
от «02» сентября 2024 г. Протокол № 7

Председатель методического совета \_\_\_\_\_  / Л.Ф. Михалева

Разработчики рабочей программы:

Преподаватель \_\_\_\_\_ / А.П.Зверева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

### 1.3. Цели задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: – организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего часов 118, в том числе в форме практической подготовки 108 час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
в т.ч. в форме практической подготовки	108
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	108
Самостоятельная работа*	-
Промежуточная аттестация	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		2	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательной организации (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	-	

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Контрольные нормативы в беге и прыжках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки и перемещения игрока. Общая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки,	2	

<b>физическая подготовка</b>	выполнение тестов по общей физической подготовке (ОФП).		
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча.	2	
<b>Тема 3.6. Основы методики судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
<b>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Стойка, перемещения,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	

<b>остановки, повороты игрока. ОФП</b>	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
<b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
<b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
<b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок;	2	

	броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2	
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	2	
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1	
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
<b>Тема 5.5. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность ОРУ; основные положения рук, ног, терминологию. Комплекс ОРУ	2	

<b>обучающимися</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации по акробатике	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>24</b>	ОК 04 ОК 08
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 6.2. Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Отработка подач.	6	
Тема 6.3. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	6	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>	
Тема 7.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
<b>Всего</b>		<b>118</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечения**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- техническими средствами обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

##### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

###### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник/ Ф.И. Собянин. - Ростов-на-Дону: Феникс,2020. - 221 с. - Текст: непосредственный.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: непосредственный.

###### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Консультант студента. - URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (дата обращения: 24.12.2021). - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального

образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - Текст: электронный. - ISBN 978-5-534-02612-2 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/433532> (дата обращения: 24.12.2021).

### **3.2.3. Основные Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник. - 5-е изд. стер. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. - 320 с. - Текст: непосредственный.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст: непосредственный.

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

**5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№ п\п	Наименование темы	Изменения и дополнения вопросов	Сущность изменений и дополнений: сокращение, увеличение часов, изменение методики и т.д.	Изменения и дополнения в материальном и методическом обеспечении, контроле знаний	Утверждение на заседании методического совета Медико-фармацевтического училища: № протокола, дата, подпись и ФИО председателя методического совета
1	2	3	4	5	6
1					

*Изменения и дополнения в рабочую программу должны вноситься ежегодно.*


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ АКАДЕМИКА Е.А. ВАГНЕРА»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**СГ.04 Физическая культура**

**31.02.03 «Лабораторная диагностика»**

**Медицинский лабораторный техник**

СОГЛАСОВАН  
на заседании МС медико-  
фармацевтического училища  
«02» сентября 2024 г., протокол № 7  
Председатель МС  Михалева Л.Ф.

Пермь 20\_\_

**Паспорт  
контрольно-оценочных средств  
по дисциплине  
СГ.04 Физическая культура**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
<b>Введение. Стартовый рейтинг</b>			
1.	Стартовый рейтинг - сдача норм ОФП	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контрольные нормативы стартового рейтинга
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
2.	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
3.	Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
4.	Тема 1.3. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
5.	Тема 1.4. Прыжок в длину с места	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
6.	Тема 1.5. Развитие скоростно - силовых качеств	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
7.	Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Выполнение контрольных нормативов
8.	Тема 1.7. Бег на длинные дистанции	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
9.	Тема 2.1. Акробатика. Нетрадиционные виды гимнастики	ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12	Контроль выполнения практических заданий Тесты ОФП.

**Формируемые общие компетенции**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать средства физической</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной</li> </ul>

	культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	--	--

**Примерные вопросы для подготовки к текущему контролю по разделу программы Баскетбол. «Спортивные игры».**

1. История возникновения и развития мирового баскетбола. Баскетбол России.
2. Правила игры в баскетбол Оборудование и инвентарь.
3. Технические приемы баскетбола в нападении.
4. Технические приемы баскетбола в защите.
5. Тактика нападения в баскетболе.
6. Тактика защиты в баскетболе.
7. Подвижные игры с элементами баскетбола, привести примеры.
8. Игры родственные баскетболу (мини-баскетбол, стритбол, кортбол).
9. Расстановка игроков на площадке. Амплуа игроков.
10. Правила организации и проведения соревнований.

**Примерные тестовые задания**

**Вариант 1.**

Выбери правильный ответ

1. Где и когда зародился баскетбол:
  - а) 1981 г;
  - б) 1895 г;
  - в) 1908 г;
  - г) 1964 г
2. Основные правила игры:
  - а) 3-х секунд;
  - б) 8-ми секунд;
  - в) 24-х секунд;
  - г) 2-х шагов;
  - д) 3-х шагов;

е) 3-х метров

3. Где и когда баскетбол появился в России:

а) 1895 г;

б) 1901 г;

в) 1924 г;

г) 1956 г

Перечислить

4. Виды бросков по кольцу:

а) двумя руками;;

б) одной рукой;;

в) одной и двумя руками: \_\_\_\_\_

5. Основные технические приемы нападающих:

а) без мяча: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_;

б) с мячом: \_\_\_\_\_

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером, количество полевых игроков по от каждой команды, плюс запасных, матч начинается в центре площадки посредством. Высота кольца, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с по.

1. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок вел мяч, взял его в руки, затем снова повел -

2. Перечислить спортивные игры семейства баскетбола, указав их особенность:

а) \_\_\_\_\_  
б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

9. Сколько времени продолжается баскетбольный матч:

10. Сколько судей обслуживают баскетбольный матч:

а) один;

б) два;

в) три;

г) четыре;

д) пять.

## Вариант 2.

Выбери правильный ответ

1. Впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в:

а) 1896 г;

б) 1936 г;

в) 1948 г;

- г) 1956 г
- 2. Три основных вида наказаний в баскетболе:
  - а) штрафной бросок;
  - б) свободный бросок;
  - в) удаление;
  - г) предупреждение;
  - д) технический фол
- 3. Год рождения Донского баскетбола:
  - а) 1908 г;
  - б) 1920 г;
  - в) 1934 г;
  - г) 1952 г

Перечислить

- 4. Виды передач в баскетболе:
  - а) двумя руками: \_\_\_\_\_
  - б) одной рукой: \_\_\_\_\_
- 5. Основные технические приемы защитников: \_\_\_\_\_
- 6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером. Короткие линии площадки называются, длинные. Линия штрафного броска находится на расстоянии от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии \_\_\_\_\_.

. Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за персональных замечаний.
- 7. Прочитав текст, укажите ошибку игрока:

Игрок, атакуя кольцо, после ведения сделал больше 2-х шагов с мячом в руках - \_\_\_\_\_.
- 8. Назвать тактические приемы баскетбола
  - а) в нападении: \_\_\_\_\_
  - б) в защите : \_\_\_\_\_
- 9. Дать определение баскетбольным терминам:
  - а) «дриблинг» - \_\_\_\_\_
  - б) «плеймейкер» - \_\_\_\_\_
  - в) «прессинг» - \_\_\_\_\_
  - г) «фол» - \_\_\_\_\_
  - д) «финт» - \_\_\_\_\_
- 10. Сколько дополнительных пятиминуток дается для определения победителя:

- а) одна;
- б) две;
- в) три;
- г) четыре;
- д) неограниченное количество

### Эталоны ответов.

#### Вариант 1.

Выбери правильный ответ:

1. а (США, Джеймс Нейсмит);
2. а, б, в, г;
3. б (Санкт - Петербург).
4. Перечислить виды бросков по кольцу:
  - а) от груди, сверху в прыжке, снизу (в движении);
  - б) от плеча, сверху в прыжке, «крюком», снизу (в движении);
  - в) сверж - вниз, добивание (в прыжке)
5. Технические приемы нападения:
  - а) стойки, перемещения, остановки, повороты, рывки, борьба за отскок;
  - б) ловля, передачи, ведение, броски в корзину, добивание (в прыжке)
6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15м**, количество полевых игроков по **5** от каждой команды, плюс **5 - 7** запасных, матч начинается в центре площадки посредством **спорного розыгрыша**. Высота кольца **3,05м**, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с **4-го по 15-ый**.

7. Двойное ведение.
8. Спортивные игры семейства баскетбола:
  - а) . Мини баскетбол - баскетбол для детей, уменьшенный размер площадки, ниже высота кольца, упрощенные правила с определенными ограничениями;
  - б) . Стритбол - игра 3x3 на одно кольцо (4-ый в запасе), игра заканчивается через 20 мин. «грязного» игрового времени, или когда одна из команд набирает 16 очков, или разница в счете составляет 8 очков;
  - в) . Кортбол - Кольцо крепиться к металлической стойке без щита и располагается в центре игровой площадки. Количество игроков произвольное.
9. Продолжительность матча - б.
10. Количество судей - д.

#### Вариант 2.

Выбери правильный ответ:

1. б (XI Олимпийские игры, Берлин);
2. а, в, д;
3. б.
4. Виды передач:
  - а) . двумя руками: от груди, сверху, снизу, сбоку;
  - б) . одной рукой: от плеча, сверху («крюком»), снизу, сбоку.
5. Технические приемы защитников:

Стойки, передвижения, остановки, вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча и финты.

6. Дополнить текст:

Игра в баскетбол проводится на площадке размером **28x15**. Короткие линии площадки называются **лицевыми**, длинные - **боковыми**. Линия штрафного броска находится на расстоянии **6-ти м.** от лицевой линии по центру. Зона 3-х очковых бросков находится за дугообразной линией на расстоянии **6,25м.**

Игрок удаляется с площадки (с правом замены) за **5** персональных замечаний.

7. Пробежка.
8. Тактические приемы баскетбола:
  - 8а - быстрый прорыв, позиционное нападение;
  - 8б - зонная система защиты, личная система защиты, смешанная защита.
9. Дать определение баскетбольным терминам:
  - а) «дриблинг» - ведение мяча одной рукой;
  - б) «плеймейкер» - разыгрывающий защитник («дирижер»);
  - в) «прессинг» - личная жесткая защита по всему полю;
  - г) «фол» - персональное замечание при грубом нарушении правил;
  - д) «финт» - обманное движение с целью освобождения от опеки
10. Дополнительные 5-ти минутки: д.

## **Гимнастика**

### **Вариант 1.**

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях человека.
2. Средства физического воспитания.
3. Средства для развития силовых способностей человека.
4. Контрольные упражнения для оценки силы.
5. Быстрота (определение), проявление быстроты.
6. Методы воспитания быстроты.
7. Контрольные упражнения для оценки быстроты.
8. Методы воспитания выносливости.
9. Гибкость (определение). Средства развития гибкости.
10. Понятие о ловкости и координационных способностях человека, методы развития ловкости.

### **Вариант 2.**

1. Методы физического воспитания.
2. Понятие силы и силовых способностей. Абсолютная сила, относительная сила, взрывная сила.
3. Методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический (статический).
4. Понятие простой и сложной двигательной реакции.
5. Выносливость, ее виды.
6. Средства воспитания выносливости.
7. Контрольные упражнения для оценки выносливости.
8. Гибкость, ее виды: активная, пассивная, динамическая, статическая.
9. Методы развития гибкости, контрольные упражнения для оценки гибкости.
10. Средства развития ловкости и координационных способностей.

### **Эталоны ответов.**

#### **Вариант 1.**

1. Физические качества человека - функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека. Основные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
2. Средствам физического воспитания относятся упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

Физические упражнения - это двигательные действия, целенаправленно воздействующие на человека: циклические (быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде), все виды гимнастики, легкой атлетики, единоборства, спортивные и подвижные игры, тяжелая атлетика, аэробика, шейпинг и др.

Гигиенические факторы - это совокупность факторов, влияющих на работоспособность и здоровье человека. К ним относятся: режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, должное состояние мест спортивных занятий.

Оздоровительные силы природы: солнце, воздух, вода, климат (горный, морской), спец. процедуры (закаливание).

3. Для развития силы используют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением собственного веса, изометрические (статические) упражнения.
4. Сила рук (отжимания от пола, подтягивания на перекладине); сила мышц брюшного пресса (верхний пресс - поднятие туловища, поднятие ног); сила ног (приседания на одной ноге - «пистолеты»).
5. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени. Выделяют три основных формы проявления быстроты: латентная (скорость двигательной реакции), скорость одиночного движения, частота движений (ритм).
6. Повторный (интервальный) - упр. с определенной частотой, переменный - чередование движений с высокой и низкой интенсивностью, соревновательный - самый эффективный.
7. Для проверки и оценки быстроты в основном применяются упр. в беге на короткие дистанции (30, 60, 100 м), тесты: прыжки на скакалке (кол. раз в мин.), шесть смешанных упоров.
8. Равномерный - продолжительная работа малой интенсивности (определяется по пульсу 130-170 уд./мин. Интервальный - повторное выполнение упр. небольшой продолжительности со строго определенными интервалами отдыха.  
Для воспитания аэробной выносливости используют повторный, переменный и интервальный методы. Особняком стоит контрольный метод (соревновательный) - это однократное или многократное выполнение упр.- тестов для оценки выносливости.
9. Гибкость - это подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой. Средства развития гибкости: упражнения на растягивание (пассивные и активные).
10. Ловкость - способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость (координация движений) зависит от уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Она индивидуальна и неповторима. Методы развития ловкости: повторный,

непрерывный, равномерный, переменный и контрастный.

### Вариант 2.

1. Методы физического воспитания - способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности. В зависимости от задач учебно-тренировочного процесса методы и средства делятся на группы: всестороннего развития, обучения технике и совершенствования в ней, нравственного воспитания, психологической подготовки (воспитание волевых качеств), теоретической подготовки. Методы бывают: равномерными, переменными, повторными, контрольными, соревновательными, отягощенными, «до отказа», игровыми, круговыми.
2. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила измеряется динамометром. Абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп в данном движении; относительная сила - величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг веса тела спортсмена; взрывная сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время.
  3. Метод максимальных усилий - упр. выполняются с предельными и около предельными отягощениями (80-90% от максимума); повторных усилий - упр. выполняются сериями (4-12 повторений), отягощения 30-70% от рекордного; динамических усилий - скоростно-силовые упражнения, изометрический (статический) - кратковременное напряжение мышц без изменения их длины.
4. Методические принципы и формы физического воспитания. Методические принципы - основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, наглядность). Формы физического воспитания: обязательные учебные занятия, самостоятельные занятия во внеурочное время, физические упражнения в режиме дня, учебно-тренировочные занятия в недельном цикле, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
5. Выносливость - способность человека длительно производить работу заданной интенсивности, способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую (аэробную) - способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности и специальную (анаэробную) - способность противостоять утомлению в определенном виде деятельности (бегуна, прыгуна, пловца).

6. Любые циклические виды физ. упражнений: быстрая ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде. Частота пульса после нагрузки - 130-160 уд./мин, в период отдыха - 110-120 уд./мин. Упражнения для развития выносливости характеризуются следующими компонентами: интенсивностью, продолжительностью, длиной интервалов отдыха, характером отдыха (активным, пассивным), числом повторений.
7. Для контроля уровня общей выносливости используют бег 2000м у женщин и 3000м у мужчин, тест Купера - 12-ти мин. бег; Для контроля специальной силовой выносливости: отжимания (дев.), подтягивания (юн.), поднятие туловища (верхний пресс), приседания на одной ноге («пистолеты»); для контроля скоростной выносливости - прыжки на скакалке (кол. раз в мин.)
8. Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой, она зависит: от строения суставов, от эластичности мышц и связок, от механизмов нервной регуляции тонуса мышц. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий; пассивная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил (партнера, отягощения); динамическая гибкость - это растяжение мышц в движениях (махи); статическая гибкость (смешанная) - это растягивание определенных групп мышц, включая комплекс поз («стретчинг»), удержание и дожатие с помощью партнера.
9. Основным методом развития гибкости является повторный, т.к. мышцы малорастяжимы и разовое выполнение упражнений не эффективно. Контрольные тесты по определению гибкости: наклон туловища вперед из положения стоя, «тест - шпагат» - подвижность тазобедренных суставов.
  10. Средствами развития ловкости могут быть любые физические упражнения на равновесие, прыжки в длину, в высоту, подвижные и спортивные игры, единоборства, акробатика, ритмическая гимнастика, на координацию движений. Во время выполнения упражнений необходимо контролировать пульс (не более 160 уд./мин). Методы развития ловкости: выполнение известных упражнений в необычных сочетаниях, усложнение упражнений дополнительными движениями, смена способов выполнения упражнений. Методы контроля: метание теннисного мяча в цель, удержание равновесия (в сек.), ведение баскетбольного мяча по звуковому (зрительному) сигналу (в сек.), челночный бег (4x10м, сек.).

### **Утренняя гигиеническая гимнастика.**

Выбрать правильные варианты ответов.

1. Разминка проводится:

- а) в вводной части учебно-тренировочного занятия;
  - б) в подготовительной части учебно-тренировочного занятия;
  - в) в основной части учебно-тренировочного занятия;
  - г) в заключительной части учебно-тренировочного занятия
2. Целью разминки является:
- а) снижение функциональной активности организма;
  - б) обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;
  - в) обеспечение специальной готовности к предстоящей деятельности;
  - г) решение наиболее значимых оздоровительных задач
3. В разминку **НЕ** включаются:
- а) упражнения на гибкость;
  - б) дыхательные упражнения;
  - в) упражнения высокой интенсивности;
  - г) упражнения на растягивание мышц
4. Количество общеразвивающих упражнений для разминки обычно равно:
- а) 8-10;
  - б) 18-20;
  - в) 12-16;
  - г) 6-8
5. В комплексы утренней гигиенической гимнастики **не** рекомендуется включать:
- а) статические упражнения;
  - б) упражнения на гибкость;
  - в) упражнения на выносливость;
  - г) упражнения со значительными отягощениями
6. Цель утренней гигиенической гимнастики:
- а) активизация функционального состояния организма к предстоящей деятельности;
  - б) повышения уровня физической подготовленности;
  - в) снижение массы тела;
  - г) предупреждение утомления, поддержание высокой работоспособности
7. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе составляет:
- а) 10-15 мин; б) 20-30 мин; в) 40-50 мин; г) 6-10 мин
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики на начальном этапе

состоит:

- а) из 6-8 упражнений;
  - б) из 16-18 упражнений;
  - в) из 18-20 упражнений;
  - г) из 8-15 упражнений
9. Утреннюю гимнастику рекомендуется начинать:
- а) с водных процедур;
  - б) с упражнений на потягивание и дыхательных упражнений;
  - в) с медленного бега;
  - г) с упражнений на быстроту
10. Указать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики
- а) для мышц туловища;
  - б) для всего тела;
  - в) для мышц шеи, рук, плечевого пояса;
  - г) для мышц

#### **Эталоны ответов.**

#### **Утренняя гигиеническая гимнастика.**

- 1. б;
- 2. б, в;
- 3. в;
- 4. а;
- 5. а, в, г;
- 6. а, б;
- 7. а;
- 8. г;
- 9. б;

1 в, 2 а, 3 г, 4 б.

