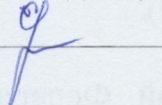


КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК «Общегуманитарных и  
социально-экономических дисциплин»

Председатель ЦМК: 

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ  
«Рубцовский медицинский колледж»

 В. М. Пономарев  
«31»  2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности 34.02.01 Сестринское дело

*(для основной и подготовительной медицинских групп)*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация – медицинская сестра / медицинский брат.
- Приказа здравоохранения №986 от 04.11.1977 (занятия для подготовительной медицинской группы по рабочим программам физического воспитания проводятся в одно и то же время с основной медицинской группой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений с допустимой отсрочкой сдачи контрольных испытаний и норм ГТО).
- Приказа №705 Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2014 в рабочую программу по дисциплине включены отдельные виды тестов ГТО (приложение).

**Организация-разработчик:** краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Рубцовский медицинский колледж».

Составитель:

Красильникова И.Г., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована Экспертным советом

---

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация – медицинская сестра/медицинский брат.

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование** устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

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

### **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;  
 самостоятельной работы обучающегося **174** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретическое занятие	2
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
написание рефератов	4
составление и демонстрация комплексов упражнений	37
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	28
совершенствование техники изучаемых упражнений и действий	95
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04 «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел I. Основы формирования физической культуры личности</b>	<b>(для основной и подготовительной медицинских групп)</b>	<b>10</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol> <p><b>Практическая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение способами регулирования работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание рефератов по темам: «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»; «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)»; «Рекомендуемые средства физической культуры при данном диагнозе»; «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием дозировки)»; «Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов».</li> </ol>	<p><b>2</b></p> <p>2 2 1 2 3</p> <p><b>2</b></p>	<p>2 2 1 2 3</p>
		<p><b>8</b></p> <p>4 4</p>	

<b>Раздел II.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>1. Легкая атлетика.</b>		<b>98</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Техника эстафетного бега.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Совершенствование техники эстафетного бега.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей.</li> </ol>	<b>8</b>	2 2 3
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> <li>3. Закрепление практики судейства соревнований по легкой атлетике.</li> </ol>	<b>8</b>	2 2 3
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции. Метание гранаты.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на средние дистанции.</li> <li>2. Техника метания гранаты (500 гр – девушки, 700 гр – юноши).</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> </ol>	<b>8</b>	2 2 3

	<b>Практические занятия</b>	8		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	1. Техника бега на длинную дистанцию. 2. Техника старта, стартового разбега, финиширование. 3. Основы составления комплекса специальных упражнений.		2 2 2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Воспитание физических качеств (выносливости и т.д.) 2. Составление комплекса специальных упражнений для легкоатлета.	8		
Тема 1.5. Контрольные нормативы по легкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>	6		
	1. Бег 100 м на время. 2. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Метание гранаты. 4. Бег 1000 м и 2000 м.		3 3 3 3	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2. Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение К.Н.: метание гранаты. 4. Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	60		
		1. Составление комплексов упражнений утренней гимнастики. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	8 52	
	<b>2. Атлетическая гимнастика</b>		<b>32</b>	
Тема 2.1. Комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	4		
	1. Комплекс атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. 2. Основные элементы атлетической гимнастики.		2 2	



атлетической гимнастики.	<b>Практические занятия</b>		4			
	1.	Овладение и закрепление навыков составления и выполнения основных элементов атлетической гимнастики.				
	2.	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.				
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.				
Тема 2.2. Техника упражнения с собственным весом.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2		
	1.	Техника упражнения с собственным весом.				
	2.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.				
	3.	Комплекс упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.				
	<b>Практические занятия</b>				6	
	1.	Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений с собственным весом.				
2.	Овладение методами регулирования нагрузки.					
Тема 2.3. Упражнения на блочных тренажёрах.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2		
	1.	Техника упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.				
	2.	Техника упражнений со свободными весами: гантелями, штангой				
	<b>Практические занятия</b>				6	
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на блочных тренажёрах и со свободными весами.				
	2.	Воспитание силовой выносливости и волевых качеств.				
Тема 2.4. Круговая тренировка.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3		
	1.	Техника упражнений на тренажёрах, с отягощениями и собственным весом.				
	2.	Упражнение на высокой перекладине.				

Контрольное тестирование в атлетической гимнастике.	3.	Упражнение на развитие силы.		3
	4.	Упражнение для укрепления мышц пресса.		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями, собственным весом.		
	2.	Выполнение К.Т.: подтягивания на высокой перекладине - юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки; упражнение на пресс за 30 сек.		
	3.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		12		
1.	Составление и демонстрация фрагмента занятия по атлетической гимнастике.	6		
2.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.	6		
<b>3. Баскетбол.</b>		<b>48</b>		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча и передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	Техника ведения и передачи мяча.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		3
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		
2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, бросок после передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Техника ведения, передачи мяча в движении и бросок после передачи.		2
	2.	Бросок мяча в кольцо после ведения «ведение – 2 шага – бросок».		2
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи мяча в движении и броска после передачи.		
2.	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок».			
3.	Совершенствование техники броска с места.			
4.	Развитие логического мышления в баскетболе.			

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>		
	1.	Техника штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.			2
	2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.			2
	3.	Учебная игра с практическим судейством.	3		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.				
2.	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста.				
3.	Закрепление знаний по судейской жестикуляции и умений осуществлять судейство в учебной игре баскетбол.				
Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		
	1.	Техника передачи мяча в движении.			3
	2.	Техника броска после ведения.			3
	3.	Техника штрафного броска.			3
	4.	Судейская жестикуляция.			3
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Выполнение контрольного теста: передача мяча в движении с дальнейшим пробиванием в кольцо.			
	2.	Выполнение контрольного теста: «ведение – 2 шага – бросок».			
	3.	Выполнение контрольного теста: штрафной бросок.			
4.	Совершенствование технических элементов баскетбола и судейской жестикуляции в учебной игре.				
5.	Семестровый итог по текущим оценкам				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>18</b>			
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			9	
2.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	9			

<b>4. Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>		
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Техника спуска в «основной стойке».		2
	3.	Основные способы передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.			
2.	Обучение и закрепление техники спуска в «основной стойке».			
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
	3.	Способы передвижения на учебно-тренировочном круге.	3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.			
2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».			
3.	Воспитание выносливости.			
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Техника перехода с хода на ход на учебном круге.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Закрепление техники поворота «переступанием», «плугом».		
2.	Совершенствование техники перехода с хода на ход.			
Тема 4.4. Контрольный норматив по лыжной подготовке.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника лыжных ходов на учебном круге.		3
	2.	Техника спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	3.	Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	4.	Контрольный норматив на дистанции 3 км - девушки, дистанции 5 км - юноши.	3	
<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники лыжных ходов.</li> <li>2. Выполнение контрольного норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).</li> <li>3. Совершенствование техники спуска и подъема.</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники конькового хода.</li> <li>2. Составление и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.</li> <li>3. Развитие физического качества: выносливости.</li> </ol>	10 10 12	
<b>5. Настольный теннис</b>		<b>38</b>	
Тема 5.1. Техника передвижений. Способы держания ракетки.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника стойки и передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки) игрока.</li> <li>2. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</li> <li>3. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>		2 2 2 3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение и закрепление способов держания ракетки, стойки и передвижения.</li> <li>2. Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка.</li> </ol>		
Тема 5.2. Технические приемы.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технические приёмы: накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</li> <li>2. Правила судейства в учебной игре.</li> <li>3. Комплекс упражнений для укрепления мышц глаз.</li> </ol>		1 2 3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование технических приемов и техники двигательных действий.</li> <li>2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц глаз.</li> <li>3. Развитие координации движений.</li> </ol>		
Тема 5.3. Тактика игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика одиночной и парной игры.</li> <li>2. Комплекс тактических комбинаций.</li> <li>3. Учебная игра с практическим судейством.</li> </ol>		2 2 3

	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических приёмов игры. 2. Развитие логического мышления в процессе игры.		
Тема 5.4. Контрольное тестирование по настольному теннису.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Контрольный тест по элементам технико-тактических приёмов игры. 2. Правила игры.		3 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Приём контрольного теста по элементам технико-тактических приёмов игры: количество результативных подач и приемов. 2. Учебная игра с практическим судейством. 3. Совершенствование техники и тактики игры, воспитание координации движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
	1. Совершенствование техники владения ракеткой. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движений.	8 6	
<b>6. Волейбол</b>		<b>54</b>	
Тема 6.1. Техника перемещений, стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника перемещения, стойки волейболиста. 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу. 3. Учебная игра.		2 2 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста. 2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 3. Выполнение учебной игры с практическим судейством.		
Тема 6.2. Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника нижней и верхней прямой подачи. 2. Техника приёма мяча после подачи. 3. Развитие физических способностей.		2 2 3

	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Обучение и закрепление техники нижней и верхней прямой подачи. 2. Совершенствование приема мяча с подачи, учебная игра.		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника прямого нападающего удара. 2. Техника блокирования.		1 1
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. 3. Выполнение тактических элементов в учебной игре.		
Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника жонглирования двумя руками над собой и перед собой. 2. Техника верхней и нижней прямой подачи. 3. Учебная игра с применением практического судейства.		3 3 3
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Выполнение контрольного теста: жонглирования двумя руками над собой и перед собой. 2. Выполнение контрольного теста: по 5 верхних и по 5 нижних прямых подач. 3. Выполнение практического судейства.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по диагнозу для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе. 3. Выполнение упражнений для развития физического качества: прыгучести.	10 10 10	
<b>7. Оценка уровня физического развития</b>		12	
Тема 7.1. Основы методики оценки и	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с		2

коррекции телосложения.	2.	направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	3.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Обучение и закрепление основ методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Дневник по самоконтролю.		3
	3.	Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Овладение и закрепление методики самоконтроля.		
	2.	Ведение дневника по самоконтролю.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Комплекс корригирующей гимнастики по формированию правильной осанки.		3
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		3
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		3
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		3
<b>Практическое занятие</b>		2		
	1.	Овладение методикой организации и подготовки к туристическому походу.		



Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.			2
	2.	Способы закаливающих процедур.			3
	3.	Принципы закаливания.			3
	4.	Основные методы закаливания.			3
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.			3
<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>			
1.	Овладение методикой организации и проведения закаливающих процедур.				
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1.	Методика определения эмоциональных состояний человека.			2
	2.	Методика регулирования эмоций.			2
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.			2
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.			2
	<b>Практическое занятие</b>				<b>2</b>
1.	Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.				
	2.	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			

**Всего: 348**

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели и гири;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки и обручи;
- гимнастические: скамейки, маты, коврики и палки;
- теннисный стол;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания ООО «Издательство КноРус» 2009
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2010.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.

##### **Интернет-ресурсы:**

- <http://www.infosport.ru/press/> журнал теория и практика физической культуры
- <http://www.infosport.ru/> физическая культура: воспитание, образование тренировка
- <http://www.shkola> физическая культура в школе

<http://www.mon.gov.ru/> сайт Министерства образования и науки РФ  
<http://www.obrnadzor.gov.ru/> сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки  
<http://www.ed.gov.ru/> Федеральное агентство по образованию  
<http://www.spoportal.ru/> портал СПО "Новые технологии"  
<http://www.umcspo.ru/> сайт учебно-методического центра профессионального образования  
<http://www.intergu.ru/> Интернет-государство учителей

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Гимнастика. 5-е издание. Учебник для студентов ФК Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Академия, 2008

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> -роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов, комплексов упражнений различной направленности;
-биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка усвоенных знаний в процессе собеседования;
-основные средства и методы развития физических качеств;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-основы здорового образа жизни;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-структуру системы подготовки к туристическому походу;	-экспертная оценка алгоритма подготовки к туристическому походу;
-содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании; - экспертная оценка алгоритма ведения дневника по самоконтролю;

-основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки и т.д.;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму методики проведения гимнастики при нарушениях осанки;
-требования к построению программы закаливания организма;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программы по закаливанию организма;
-основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале;
-характеристики наиболее известных систем рационального дыхания;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки реферата;
-методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая уровню подготовки индивидуальных сообщений;
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов,
<b>Должен уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-экспертная оценка качества решения ситуационных задач;
-разжигать костер в неблагоприятных погодных условиях; готовить пищу на костре и туристическом примусе; с минимальной затратой сил преодолевать основные препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме; выполнять все виды бивачных работ;	-экспертная оценка качества выполнения алгоритма практических заданий;
-составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после	-экспертная оценка качества выполнения практических заданий;

занятий физическими упражнениями;	
-пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления методик для самоконтроля за состоянием здоровья; тестирование;
-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму выполнения комплекса физических упражнений для развития физических качеств; тестирование;
-правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления и выполнение комплекса;
-с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму регулирования эмоционального состояния;
-составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления комплексов производственной гимнастики;
-самостоятельно дозировать физические нагрузки.	-экспертная оценка алгоритма дозирования физической нагрузки;
	<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>



## VI ступень, 18-29 лет (Мужчины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	М У Ж Ч И Н Ы					
		Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14,00	13,30	12,30	14,50	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26,30	25,30	23,30	27,00	26,00	24,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



## VI ступень, 18-29 лет (Женщины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Ж Е Н Щ И Н Ы					
		Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20,20	19,30	18,00	21,00	20,00	18,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1,10	Без учета времени	Без учета времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ЦМК ОГСЭ  
\_\_\_\_\_ Карасева И.А.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБОУ СПО РМК  
\_\_\_\_\_ Пономарев В.М.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности 34.02.01 Сестринское дело

**(подготовительная медицинская группа)**



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация – медицинская сестра / медицинский брат.
- Приказа здравоохранения №986 от 04.11.1977 (занятия для подготовительной медицинской группы по рабочим программам физического воспитания проводятся в одно и то же время с основной медицинской группой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений с допустимой отсрочкой сдачи контрольных испытаний и норм ГТО).
- Приказа №705 Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2014 в рабочую программу по дисциплине включены отдельные виды тестов ГТО (приложение).

**Организация-разработчик:** краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рубцовский медицинский колледж».

Составитель:

Красильникова И.Г., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована Экспертным советом

---

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 060501.51 Сестринское дело, квалификация – медицинская сестра/медицинский брат.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование** устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

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

### **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа; самостоятельной работы обучающегося **174** часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретическое занятие	2
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
написание рефератов	4
составление и демонстрация комплексов упражнений	37
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	28
совершенствование техники изучаемых упражнений и действий	95
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04 «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел I.</b> <b>Основы формирования физической культуры личности</b>	<i><u>подготовительная медицинская группа</u></i>	<b>10</b>	
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		2
	2. Социальные функции физической культуры.		2
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		1
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		2
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		3
	<b>Практическая работа</b>	<b>2</b>	
	1. Овладение способами регулирования работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Написание рефератов по темам: «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»; «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)»; «Рекомендуемые средства физической культуры при данном диагнозе»; «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием дозировки)»; «Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного	4	
		4	

		учебно-тренировочного занятия с группой студентов».		
<b>Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>1. Легкая атлетика.</b>			<b>98</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Техника эстафетного бега.		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств и способностей.		
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.	Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3.	Закрепление практики судейства соревнований по легкой атлетике.		
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.	Техника бега на средние дистанции.		2
	2.	Техника метания гранаты (500 гр – девушки, 700 гр – юноши).		2

Метание гранаты.	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Техника бега на длинную дистанцию.		2
	2.	Техника старта, стартового разбега, финиширование.		2
	3.	Основы составления комплекса специальных упражнений.		2
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Воспитание физических качеств (выносливости и т.д.)		
2.	Составление комплекса специальных упражнений для легкоатлета.			
Тема 1.5. Контрольные нормативы по лёгкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	Бег 100 м на время.		3
	2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		3
	3.	Метание гранаты.		3
	4.	Бег 1000 м и 2000 м.		3
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: метание гранаты.		
	4.	Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		60	
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.	8	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	52	
			32	
<b>2. Атлетическая гимнастика</b>				
Тема 2.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	

Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	1.	Комплекс атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		2
	2.	Основные элементы атлетической гимнастики.		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
Тема 2.2. Техника упражнения с собственным весом.	1.	Овладение и закрепление навыков составления и выполнения основных элементов атлетической гимнастики.		
	2.	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Содержание учебного материала</b>		6		
Тема 2.2. Техника упражнения с собственным весом.	1.	Техника упражнения с собственным весом.		2
	2.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.		2
	3.	Комплекс упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		2
<b>Практические занятия</b>		6		
Тема 2.3. Упражнения на блочных тренажёрах.	1.	Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений с собственным весом.		
	2.	Овладение методами регулирования нагрузки.		
	3.	Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
<b>Содержание учебного материала</b>		6		
Тема 2.3. Упражнения на блочных тренажёрах.	1.	Техника упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.		2
	2.	Техника упражнений со свободными весами: гантелями, штангой		3
	<b>Практические занятия</b>		6	
Тема 2.3. Упражнения на блочных тренажёрах.	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на блочных тренажёрах и со свободными весами.		
	2.	Воспитание силовой выносливости и волевых качеств.		
	3.	Формирование морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности.		
<b>Содержание учебного материала</b>		4		
Тема 2.4.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	



Круговая тренировка. Контрольное тестирование в атлетической гимнастике.	1.	Техника упражнений на тренажерах, с отягощениями и собственным весом.		3
	2.	Упражнение на высокой перекладине.		3
	3.	Упражнение на развитие силы.		3
	4.	Упражнение для укрепления мышц пресса.		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
1.	Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями, собственным весом.	<b>12</b>		
2.	Выполнение К.Т.: подтягивания на высокой перекладине - юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки; упражнение на пресс за 30 сек.			
3.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6		
1.	Составление и демонстрация фрагмента занятия по атлетической гимнастике.	6		
2.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.	6		
<b>3. Баскетбол.</b>		<b>48</b>		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча и передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника ведения и передачи мяча.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		3
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		
2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, бросок после передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.	Техника ведения, передачи мяча в движении и бросок после передачи.		2
	2.	Бросок мяча в кольцо после ведения «ведение – 2 шага – бросок».		2
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи мяча в движении и броска после передачи.		
2.	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок».			
3.	Совершенствование техники броска с места.			
4.	Развитие логического мышления в баскетболе.			

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>		
	1.	Техника штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.			2
	2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.			2
	3.	Учебная игра с практическим судейством.	3		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.				
2.	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста.				
	3.	Закрепление знаний по судейской жестикуляции и умений осуществлять судейство в учебной игре баскетбол.			
Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		
	1.	Техника передачи мяча в движении.			3
	2.	Техника броска после ведения.			3
	3.	Техника штрафного броска.			3
	4.	Судейская жестикуляция.			3
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Выполнение контрольного теста: передача мяча в движении с дальнейшим пробиванием в кольцо.			
	2.	Выполнение контрольного теста: «ведение – 2 шага – бросок».			
	3.	Выполнение контрольного теста: штрафной бросок.			
4.	Совершенствование технических элементов баскетбола и судейской жестикуляции в учебной игре.				
5.	Семестровый итог по текущим оценкам				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>18</b>			
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			9	
2.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	9			

<b>4. Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>		
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Техника спуска в «основной стойке».		2
	3.	Основные способы передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.			
	2.	Обучение и закрепление техники спуска в «основной стойке».		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
	3.	Способы передвижения на учебно-тренировочном круге.	3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.			
2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».			
	3.	Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Техника перехода с хода на ход на учебном круге.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Закрепление техники поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники перехода с хода на ход.		
Тема 4.4. Контрольный норматив по лыжной подготовке.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника лыжных ходов на учебном круге.		3
	2.	Техника спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	3.	Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	4.	Контрольный норматив на дистанции 3 км - девушки, дистанции 5 км - юноши.	3	
<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники лыжных ходов.</li> <li>2. Выполнение контрольного норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).</li> <li>3. Совершенствование техники спуска и подъема.</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники конькового хода.</li> <li>2. Составление и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.</li> <li>3. Развитие физического качества: выносливости.</li> </ol>	10	
		10	
		12	
<b>5. Настольный теннис</b>		<b>38</b>	
Тема 5.1. Техника передвижений. Способы держания ракетки.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника стойки и передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки) игрока.</li> <li>2. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</li> <li>3. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>		2
			2
			2
			3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение и закрепление способов держания ракетки, стойки и передвижения.</li> <li>2. Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка.</li> </ol>		
Тема 5.2. Технические приемы.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технические приёмы: накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</li> <li>2. Правила судейства в учебной игре.</li> <li>3. Комплекс упражнений для укрепления мышц глаз.</li> </ol>		1
			2
			3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование технических приемов и техники двигательных действий.</li> <li>2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц глаз.</li> <li>3. Развитие координации движений.</li> </ol>		
Тема 5.3. Тактика игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика одиночной и парной игры.</li> <li>2. Комплекс тактических комбинаций.</li> <li>3. Учебная игра с практическим судейством.</li> </ol>		2
			2
			3

	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических приёмов игры. 2. Развитие логического мышления в процессе игры.		
Тема 5.4. Контрольное тестирование по настольному теннису.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Контрольный тест по элементам технико-тактических приёмов игры. 2. Правила игры.		3 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Приём контрольного теста по элементам технико-тактических приёмов игры: количество результативных подач и приемов. 2. Учебная игра с практическим судейством. 3. Совершенствование техники и тактики игры, воспитание координации движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
	1. Совершенствование техники владения ракеткой. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движений.	8 6	
<b>6. Волейбол</b>		<b>54</b>	
Тема 6.1. Техника перемещений, стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника перемещения, стойки волейболиста. 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу. 3. Учебная игра.		2 2 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста. 2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 3. Выполнение учебной игры с практическим судейством.		
Тема 6.2. Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника нижней и верхней прямой подачи. 2. Техника приёма мяча после подачи. 3. Развитие физических способностей.		2 2 3

	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Обучение и закрепление техники нижней и верхней прямой подачи. 2. Совершенствование приема мяча с подачи, учебная игра.		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника прямого нападающего удара. 2. Техника блокирования.		1 1
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. 3. Выполнение тактических элементов в учебной игре.		
Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника жонглирования двумя руками над собой и перед собой. 2. Техника верхней и нижней прямой подачи. 3. Учебная игра с применением практического судейства.		3 3 3
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Выполнение контрольного теста: жонглирования двумя руками над собой и перед собой. 2. Выполнение контрольного теста: по 5 верхних и по 5 нижних прямых подач. 3. Выполнение практического судейства.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по диагнозу для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе. 3. Выполнение упражнений для развития физического качества: прыгучести.	10 10 10	
<b>7. Оценка уровня физического развития</b>		12	
Тема 7.1. Основы методики оценки и	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с		2

коррекции телосложения.	2.	направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	3.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Обучение и закрепление основ методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Дневник по самоконтролю.		3
	3.	Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Овладение и закрепление методики самоконтроля.		
	2.	Ведение дневника по самоконтролю.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Комплекс корригирующей гимнастики по формированию правильной осанки.		3
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		3
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		3
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		3
<b>Практическое занятие</b>		2		
	1.	Овладение методикой организации и подготовки к туристическому походу.		

Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.			2
	2.	Способы закаливающих процедур.			3
	3.	Принципы закаливания.			3
	4.	Основные методы закаливания.			3
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.			3
<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>			
1.	Овладение методикой организации и проведения закаливающих процедур.				
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1.	Методика определения эмоциональных состояний человека.			2
	2.	Методика регулирования эмоций.			2
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.			2
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.			2
	<b>Практическое занятие</b>				<b>2</b>
1.	Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.				
	2.	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			

**Всего: 348**

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели и гири;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки и обручи;
- гимнастические: скамейки, маты, коврики и палки;
- теннисный стол;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- 1.Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания ООО «Издательство КноРус» 2009
- 3.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2010.
- 4.Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.
- 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.

##### **Интернет-ресурсы:**

- <http://www.infosport.ru/press/> журнал теория и практика физической культуры
- <http://www.infosport.ru/> физическая культура: воспитание, образование тренировка
- <http://www.shkola> физическая культура в школе

<http://www.mon.gov.ru/> сайт Министерства образования и науки РФ  
<http://www.obrnadzor.gov.ru/> сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки  
<http://www.ed.gov.ru/> Федеральное агентство по образованию  
<http://www.spoportal.ru/> портал СПО "Новые технологии"  
<http://www.umcspo.ru/> сайт учебно-методического центра профессионального образования  
<http://www.intergu.ru/> Интернет-государство учителей

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
3. Гимнастика. 5-е издание. Учебник для студентов ФК Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Академия, 2008

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> -роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов, комплексов упражнений различной направленности;
-биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка усвоенных знаний в процессе собеседования;
-основные средства и методы развития физических качеств;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-основы здорового образа жизни;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-структуру системы подготовки к туристическому походу;	-экспертная оценка алгоритма подготовки к туристическому походу;
-содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании; - экспертная оценка алгоритма ведения дневника по самоконтролю;

-основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки и т.д.;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму методики проведения гимнастики при нарушениях осанки;
-требования к построению программы закаливания организма;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программы по закаливанию организма;
-основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале;
-характеристики наиболее известных систем рационального дыхания;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки реферата;
-методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая уровню подготовки индивидуальных сообщений;
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов,
<b>Должен уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-экспертная оценка качества решения ситуационных задач;
-разжигать костер в неблагоприятных погодных условиях; готовить пищу на костре и туристическом примусе; с минимальной затратой сил преодолевать основные препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме; выполнять все виды бивачных работ;	-экспертная оценка качества выполнения алгоритма практических заданий;
-составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после	-экспертная оценка качества выполнения практических заданий;

занятий физическими упражнениями;	
-пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления методик для самоконтроля за состоянием здоровья; тестирование;
-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму выполнения комплекса физических упражнений для развития физических качеств; тестирование;
-правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления и выполнение комплекса;
-с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму регулирования эмоционального состояния;
-составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления комплексов производственной гимнастики;
-самостоятельно дозировать физические нагрузки.	-экспертная оценка алгоритма дозирования физической нагрузки;
	<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК «Общегуманитарных и  
социально-экономических дисциплин»  
Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ  
«Рубцовский медицинский колледж»  
\_\_\_\_\_ В.М.Пономарев  
« \_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности 34.02.01 Сестринское дело

**(для специальной медицинской группы)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация – медицинская сестра / медицинский брат.
- Приказа №754 от 24.07.2015 п.6.3, п.71 «Дисциплина «Физическая культура» должна предусматривать включение адаптационных дисциплин, обеспечивающих коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в дальнейшем специально медицинские группы - «СМГ»).
- Приказа здравоохранения №986 от 04.11.1977 (занятия для специальной медицинской группы по рабочим программам физического воспитания проводятся в одно и то же время с основной и подготовительной медицинской группой (из – за недостаточного финансирования), но по отдельной программе и выполняют одобренные врачом комплексы упражнений допустимые для их диагноза, освобождены от сдачи контрольных испытаний и норм ГТО.

**Организация-разработчик:** краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рубцовский медицинский колледж».

Составитель:

Красильникова И.Г., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендована Экспертным советом

---

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	20



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация – медицинская сестра/медицинский брат.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование** устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **уметь:**

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

### **знать:**

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

основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;  
 самостоятельной работы обучающегося **174** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретическое занятие	2
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
написание рефератов	10
составление и демонстрация комплексов упражнений	37
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	20
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	28
совершенствование техники изучаемых упражнений и действий	75
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04 «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел I.</b> Основы формирования физической культуры личности	<u><i>Специальная медицинская группа</i></u>	<b>10</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		
	<b>Практическая работа</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение способами регулирования работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание рефератов по темам: «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»; «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)»; «Рекомендуемые средства физической культуры при данном диагнозе»; «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием дозировки)»; «Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов».</li> </ol>	<b>8</b>	
		4	
		4	

<b>Раздел II.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>1. Легкая атлетика.</b>		<b>98</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Техника эстафетного бега.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Совершенствование техники эстафетного бега.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей.</li> </ol>	<b>8</b>	2 2 3
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> <li>3. Закрепление практики судейства соревнований по легкой атлетике.</li> </ol>	<b>8</b>	2 2 3
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции. Метание гранаты.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на средние дистанции.</li> <li>2. Техника метания гранаты (500 гр – девушки, 700 гр – юноши).</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> </ol>	<b>8</b>	2 2 3

	<b>Практические занятия</b>	8		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	8		
	1. Техника бега на длинную дистанцию. 2. Техника старта, стартового разбега, финиширование. 3. Основы составления комплекса специальных упражнений.		2 2 2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Воспитание физических качеств (выносливости и т.д.) 2. Составление комплекса специальных упражнений для легкоатлета.	8		
Тема 1.5. Контрольные нормативы по легкой атлетике.	<b>Содержание учебного материала</b>	6		
	1. Бег 100 м на время. 2. Прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Метание гранаты. 4. Бег 1000 м и 2000 м.		3 3 3 3	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2. Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение К.Н.: метание гранаты. 4. Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	60		
	1. Составление комплексов упражнений утренней гимнастики. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	8 52		
<b>2. Атлетическая гимнастика</b>		<b>32</b>		
Тема 2.1. Комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	4		
	1. Комплекс атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. 2. Основные элементы атлетической гимнастики.		2 2	

атлетической гимнастики.	<b>Практические занятия</b>		4			
	1.	Овладение и закрепление навыков составления и выполнения основных элементов атлетической гимнастики.				
	2.	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.				
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.				
Тема 2.2. Техника упражнения с собственным весом.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2		
	1.	Техника упражнения с собственным весом.				
	2.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.				
	3.	Комплекс упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.				
	<b>Практические занятия</b>				6	
	1.	Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений с собственным весом.				
2.	Овладение методами регулирования нагрузки.					
Тема 2.3. Упражнения на блочных тренажёрах.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2		
	1.	Техника упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.				
	2.	Техника упражнений со свободными весами: гантелями, штангой				
	<b>Практические занятия</b>				6	
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на блочных тренажёрах и со свободными весами.				
	2.	Воспитание силовой выносливости и волевых качеств.				
Тема 2.4. Круговая тренировка.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3		
	1.	Техника упражнений на тренажёрах, с отягощениями и собственным весом.				
	2.	Упражнение на высокой перекладине.				

Контрольное тестирование в атлетической гимнастике.	3.	Упражнение на развитие силы.		3
	4.	Упражнение для укрепления мышц пресса.		3
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями, собственным весом.		
	2.	Выполнение К.Т.: подтягивания на высокой перекладине - юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки; упражнение на пресс за 30 сек.		
	3.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		12		
1.	Составление и демонстрация фрагмента занятия по атлетической гимнастике.	6		
2.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.	6		
<b>3. Баскетбол.</b>		<b>48</b>		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча и передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	Техника ведения и передачи мяча.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		3
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.		
2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, бросок после передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Техника ведения, передачи мяча в движении и бросок после передачи.		2
	2.	Бросок мяча в кольцо после ведения «ведение – 2 шага – бросок».		2
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи мяча в движении и броска после передачи.		
2.	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок».			
3.	Совершенствование техники броска с места.			
4.	Развитие логического мышления в баскетболе.			

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>		
	1.	Техника штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.			2
	2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.			2
	3.	Учебная игра с практическим судейством.	3		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.				
2.	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста.				
3.	Закрепление знаний по судейской жестикуляции и умений осуществлять судейство в учебной игре баскетбол.				
Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>		
	1.	Техника передачи мяча в движении.			3
	2.	Техника броска после ведения.			3
	3.	Техника штрафного броска.			3
	4.	Судейская жестикуляция.			3
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Выполнение контрольного теста: передача мяча в движении с дальнейшим пробиванием в кольцо.			
	2.	Выполнение контрольного теста: «ведение – 2 шага – бросок».			
	3.	Выполнение контрольного теста: штрафной бросок.			
4.	Совершенствование технических элементов баскетбола и судейской жестикуляции в учебной игре.				
5.	Семестровый итог по текущим оценкам				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>18</b>			
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			9	
2.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	9			



<b>4. Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>		
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Техника спуска в «основной стойке».		2
	3.	Основные способы передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.			
	2.	Обучение и закрепление техники спуска в «основной стойке».		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
	3.	Способы передвижения на учебно-тренировочном круге.	3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.			
2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».			
	3.	Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Техника перехода с хода на ход на учебном круге.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Закрепление техники поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники перехода с хода на ход.		
Тема 4.4. Контрольный норматив по лыжной подготовке.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника лыжных ходов на учебном круге.		3
	2.	Техника спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	3.	Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	4.	Контрольный норматив на дистанции 3 км - девушки, дистанции 5 км - юноши.	3	
<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники лыжных ходов.</li> <li>2. Выполнение контрольного норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).</li> <li>3. Совершенствование техники спуска и подъема.</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>32</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники конькового хода.</li> <li>2. Составление и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.</li> <li>3. Развитие физического качества: выносливости.</li> </ol>	10 10 12	
<b>5. Настольный теннис</b>		<b>38</b>	
Тема 5.1. Техника передвижений. Способы держания ракетки.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника стойки и передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки) игрока.</li> <li>2. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</li> <li>3. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>		2 2 2 3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение и закрепление способов держания ракетки, стойки и передвижения.</li> <li>2. Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка.</li> </ol>		
Тема 5.2. Технические приемы.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технические приёмы: накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</li> <li>2. Правила судейства в учебной игре.</li> <li>3. Комплекс упражнений для укрепления мышц глаз.</li> </ol>		1 2 3
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование технических приемов и техники двигательных действий.</li> <li>2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц глаз.</li> <li>3. Развитие координации движений.</li> </ol>		
Тема 5.3. Тактика игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика одиночной и парной игры.</li> <li>2. Комплекс тактических комбинаций.</li> <li>3. Учебная игра с практическим судейством.</li> </ol>		2 2 3

	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических приёмов игры. 2. Развитие логического мышления в процессе игры.		
Тема 5.4. Контрольное тестирование по настольному теннису.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Контрольный тест по элементам технико-тактических приёмов игры. 2. Правила игры.		3 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Приём контрольного теста по элементам технико-тактических приёмов игры: количество результативных подач и приемов. 2. Учебная игра с практическим судейством. 3. Совершенствование техники и тактики игры, воспитание координации движений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
	1. Совершенствование техники владения ракеткой. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движений.	8 6	
<b>6. Волейбол</b>		<b>54</b>	
Тема 6.1. Техника перемещений, стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника перемещения, стойки волейболиста. 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу. 3. Учебная игра.		2 2 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста. 2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 3. Выполнение учебной игры с практическим судейством.		
Тема 6.2. Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника нижней и верхней прямой подачи. 2. Техника приёма мяча после подачи. 3. Развитие физических способностей.		2 2 3

	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Обучение и закрепление техники нижней и верхней прямой подачи. 2. Совершенствование приема мяча с подачи, учебная игра.		
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника прямого нападающего удара. 2. Техника блокирования.		1 1
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. 3. Выполнение тактических элементов в учебной игре.		
Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Техника жонглирования двумя руками над собой и перед собой. 2. Техника верхней и нижней прямой подачи. 3. Учебная игра с применением практического судейства.		3 3 3
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	1. Выполнение контрольного теста: жонглирования двумя руками над собой и перед собой. 2. Выполнение контрольного теста: по 5 верхних и по 5 нижних прямых подач. 3. Выполнение практического судейства.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по диагнозу для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе. 3. Выполнение упражнений для развития физического качества: прыгучести.	10 10 10	
<b>7. Оценка уровня физического развития</b>		12	
Тема 7.1. Основы методики оценки и	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с		2

коррекции телосложения.	2.	направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	3.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Обучение и закрепление основ методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Дневник по самоконтролю.		3
	3.	Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Овладение и закрепление методики самоконтроля.		
	2.	Ведение дневника по самоконтролю.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Комплекс корригирующей гимнастики по формированию правильной осанки.		3
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		3
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		3
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		3
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		3
<b>Практическое занятие</b>		2		
	1.	Овладение методикой организации и подготовки к туристическому походу.		

Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.			2
	2.	Способы закаливающих процедур.			3
	3.	Принципы закаливания.			3
	4.	Основные методы закаливания.			3
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.			3
<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>			
1.	Овладение методикой организации и проведения закаливающих процедур.				
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1.	Методика определения эмоциональных состояний человека.			2
	2.	Методика регулирования эмоций.			2
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.			2
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.			2
	<b>Практическое занятие</b>				<b>2</b>
1.	Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.				
	2.	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>			

**Всего: 348**

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели и гири;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки и обручи;
- гимнастические: скамейки, маты, коврики и палки;
- теннисный стол;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

- 1.Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания ООО «Издательство КноРус» 2009
- 3.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2010.
- 4.Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.
- 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.

##### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.infosport.ru/press/> журнал теория и практика физической культуры

<http://www.infosport.ru/> физическая культура: воспитание, образование  
тренировка

<http://www.shkola> физическая культура в школе

<http://www.mon.gov.ru/> сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.obrnadzor.gov.ru/> сайт Федеральной службы по надзору в сфере  
образования и науки

<http://www.ed.gov.ru/> Федеральное агентство по образованию

<http://www.spoportal.ru/> портал СПО "Новые технологии"

<http://www.umcspo.ru/> сайт учебно-методического центра профессионального  
образования

<http://www.intergu.ru/> Интернет-государство учителей

#### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/  
В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та.  
2009.
2. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для  
формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших  
учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский  
спорт, 2009.
3. Гимнастика. 5-е издание. Учебник для студентов ФК Журавин М.Л.,  
Меньшиков Н.К., Академия, 2008



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> -роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов, комплексов упражнений различной направленности;
-биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка усвоенных знаний в процессе собеседования;
-основные средства и методы развития физических качеств;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-основы здорового образа жизни;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-структуру системы подготовки к туристическому походу;	-экспертная оценка алгоритма подготовки к туристическому походу;
-содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании; - экспертная оценка алгоритма ведения дневника по самоконтролю;

-основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки и т.д.;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму методики проведения гимнастики при нарушениях осанки;
-требования к построению программы закаливания организма;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программы по закаливанию организма;
-основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале;
-характеристики наиболее известных систем рационального дыхания;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки реферата;
-методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая уровню подготовки индивидуальных сообщений;
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов,
<b>Должен уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-экспертная оценка качества решения ситуационных задач;
-разжигать костер в неблагоприятных погодных условиях; готовить пищу на костре и туристическом примусе; с минимальной затратой сил преодолевать основные препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме; выполнять все виды бивачных работ;	-экспертная оценка качества выполнения алгоритма практических заданий;

-составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка качества выполнения практических заданий;
-пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления методик для самоконтроля за состоянием здоровья; тестирование;
-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму выполнения комплекса физических упражнений для развития физических качеств; тестирование;
-правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления и выполнение комплекса;
-с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму регулирования эмоционального состояния;
-составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления комплексов производственной гимнастики;
-самостоятельно дозировать физические нагрузки.	-экспертная оценка алгоритма дозирования физической нагрузки;
	<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета с учетом теоретических знаний и частично практических умений, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания, предпочтение отдается не тестированию физической подготовленности, а функциональным пробам.</b>
<b>Основание:</b>	<b><i>Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»</i></b>