

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор колледжа



Ф.А. Нехай  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Рассмотрена на заседании  
ПК Физической культуры  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« 14 » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Т.А. Гришко

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на  
основе Федерального  
государственного  
образовательного стандарта по  
специальности  
34.02.01. «Сестринское дело»  
среднего профессионального  
образования, с рабочей  
программы воспитания ККБМК  
2021 года по специальности  
34.02.01 Сестринское дело,  
базовая подготовка очно-  
заочной формы обучения.

Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ И.В. Ротаренко  
« 16 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый  
медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

#### **Составители:**

1. Гришко Т.А. – руководитель физического воспитания ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края
2. Шабельный А.П. – преподаватель физической культуры ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

#### **Рецензенты:**

1. Иванова Н.Г. – доцент кафедры физического воспитания и спорта КубГТУ, кандидат педагогических наук.
2. Панжинская Н. Н. - преподаватель высшей категории, Начальник отдела по методической работе ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**Физическая культура**  
**для специальности среднего профессионального образования**  
**34.02.01 «Сестринское дело» форма обучения очно-заочная**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС СПО 3+ среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (автор – Бишаева А.А., 2015 г.), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальностям СПО 3+ 34.02.01 «Сестринское дело», с учетом требований ФГОС СПО 3+ получаемых специальностей (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа рассчитана 348 часов максимальной нагрузки, 8 часов аудиторного времени (340 самостоятельная работа обучающихся).

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, тематический план учебной дисциплины, раздел характеризующий содержание учебной дисциплины. Преподавателем определены теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа студентов и список литературы.

Практическая часть программы предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Учебно-методические занятия обеспечивают: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма, укрепление здоровья. Для организации учебно-тренировочных занятий в программу включены следующие виды спорта: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, туризм.

Рецензируемая программа соответствует предъявленным требованиям к знаниям и умениям студентов и может быть рекомендована к использованию в учебном процессе медицинского колледжа.

Доцент кафедры физического воспитания  
и спорта КубГТУ,  
кандидат педагогических наук



Иванова Наталья Геннадиевна

Иванова Н.Г. удостоверяю

Начальник отдела кадров сотрудников

10 06 2021 г.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**Физическая культура**  
**для специальности среднего профессионального образования**  
**34.02.01 «Сестринское дело» форма обучения очно-заочная**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана для студентов специальностей 34.02.01 «Сестринское дело» в соответствии с ФГОС, учебным планом. Программа включает в себя тематический план приложения по разделам и темам, виды самостоятельной внеаудиторной работы, список основной и дополнительной литературы. Программа соответствует распределению часов по учебному плану.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество;
- сформировать мотивацию здорового образа жизни контингента;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии проявлять к ней устойчивый интерес;
- принимать решения стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

Особое внимание в программе уделяется игровой деятельности и легкоатлетическим упражнениям, так как период активного формирования физических возможностей организма происходит в юношеские годы. Обучение спортивным играм позволяет значительно расширить двигательные возможности занимающихся развивать у них ловкость, совершенствовать жизненно важные двигательные навыки. Овладение техникой спортивных игр открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их во время активного отдыха, что позволяет сделать его не только интересным, но и полезным.

Программа предусматривает умение студентами индивидуально подбирать комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями успешно выполнять зачетные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм. Рабочая программа дисциплины Физическая культура может быть рекомендована для использования в учебном процессе медицинского колледжа.



Начальник отдела по методической работе

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ  
Начальник отдела кадров

О.Н.Данилова

Н.Н. Панжинская

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО и базисным учебным планом по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» базовая подготовка очно- заочной формы обучения, с рабочей программой воспитания ККБМК 2022 года по специальности 34.02.01 Сестринское дело, базовая подготовка очно- заочной формы обучения.

Рабочая программа рассчитана на 348 часа максимальной учебной нагрузки, в том числе 8 часов обязательной аудиторной нагрузки и 340 часа самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.

Целью и задачами учебной дисциплины является приобретение обучающимися:

умений:

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

знаний:

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

- основы здорового образа жизни;

а так же формирование общих компетенций (ОК), личностных результатов (ЛР).

**Общие компетенции (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Личностные результаты (ЛР):**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**Цель дисциплины:** целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Теоретическая часть рабочей программы состоит из 8 часов лекций (вводная лекция 2 ч во 2 семестре на 1 курсе, 6ч лекций в 3 семестре на 2 курсе), материал которых направлен на формирование здорового образа жизни.

Самостоятельная работа предполагает самостоятельное овладение обучающимися наиболее эффективными средствами и методами физической культуры, состоящих из отдельных видов спорта:

- 1 Лёгкая атлетика
- 2 Кроссовая подготовка
- 3 Спортивные игры – баскетбол

4 Спортивные игры – волейбол

5 Оценка уровня физического развития

Формой итоговой аттестации является дифференцированный зачёт.

Одной из форм самостоятельной работы является подготовка и участие обучающихся в спортивных мероприятиях, проводимых в колледже в соответствии ежегодным планом:

- Спартакиада колледжа среди групп: лёгкая атлетика и кросс, волейбол, баскетбол, мини-футбол, шахматы проводимые в течение учебного года.

- ежегодный традиционный спортивный праздник «Слет Первокурсников» (сентябрь).

- ежегодное спортивное мероприятие «Всемирный день Здоровья» (апрель)

- ежегодное спортивное мероприятие «А, ну-ка парни» (февраль).

Самостоятельная работа также предусматривает работу спортивных секций: волейбол (юноши, девушки), баскетбол (юноши, девушки), мини-футбол (юноши), для подготовки участия сборных команд колледжа в городской Спартакиаде среди ССУЗов по видам программы: (баскетбол, волейбол, мини-футбол, шахматы, настольный теннис, легкоатлетический кросс, дартс, гиревой спорт).

# **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 по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» базовая подготовка очно- заочная форма обучения, с рабочей программой воспитания ККБМК 2021 года по специальности 34.02.01 Сестринское дело, базовая подготовка очно- заочной формы обучения .

**1.2. Место дисциплины в программе подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни

**Личностные результаты (ЛР):**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой

родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 340 часов.

## 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>8</b>
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	-
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>340</b>
в том числе:	
разработка комплексов упражнений	6
работа над оздоровительной программой для студентов вечернего отделения.	10
Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности	320
Дневник самоконтроля	4
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта, для студентов, отнесённых к специально-медицинской группе , итоговое занятие в форме д/зачета. Для студентов, отнесённых к временно освобожденным по состоянию здоровья итоговое занятие в форме д/зачета..</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Социально-биологические основы адаптации организма к физической нагрузке.</b>	<b>Содержание</b> 1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. 2. Изучение физического развития человека. 3. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам.	2	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание</b>	2	

Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	<p>1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.</p> <p>2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам.</p> <p>3. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p> <p>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.</p> <p>2. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.</p> <p>3. Система спортивных студенческих соревнований: внутриколледжные, межколледжные, всероссийские и международные.</p> <p>4. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).</p> <p>5. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>	
	Дифференцированный зачет	
Раздел 2. Самостоятельная работа обучающихся по легкой атлетике и кроссовой подготовке.		148
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<p>Содержание самостоятельной работы</p> <p>1. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>2. Овладение техникой прыжка в длину с места.</p> <p>3. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).</p> <p>4. Развитие и совершенствование физических качеств</p>	40

	(быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<p><b>Содержание самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники 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> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</li> <li>5. Овладение и закрепление техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»</li> <li>7. Выполнение общих физических упражнений</li> <li>8. Совершенствование знаний по правилам судейства в легкой атлетике</li> </ol>	18
<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Эстафетный бег</b>	<p><b>Содержание самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на средние дистанции.</li> <li>2. Овладение техникой эстафетного бега.</li> <li>3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</li> <li>4. Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции (200 м., 500 м.)</li> <li>5. Техника передачи эстафетной палочки</li> </ol>	40
<b>Тема 2.4.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<p><b>Содержание самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега по дистанции.</li> <li>2. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>3. Выполнение специальных беговых упражнений.</li> <li>4. Кроссовая подготовка 2000 м., 3000м.</li> <li>5. Комплексы специальных упражнений</li> </ol>	40
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	10

Выполнение тестовых заданий по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке.	1. Контрольный норматив бег 100 метров на время.	40
	2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3. 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	
<b>Раздел 3. Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся баскетболу</b>		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	8
	1. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	12
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 3. Способствование развитию логического мышления в баскетболе.	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	14
	1. Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. 2. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Овладение и закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4. Применение правила игры в баскетбол в учебной игре.	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание самостоятельной работы</b>	6
	1. Совершенствование техники владения мячом. 2. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. 4. Совершенствование технических элементы баскетбола в	

		учебной игре.			
<b>Раздел 4. Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся волейболу</b>				<b>120</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>			10	
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1.	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.			
	2.	Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач.			
	3.	Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>			20	
Техника нижней подачи и приёма после неё.	1.	Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё.			
	2.	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.			
	3.	Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте.			
	4.	Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			
<b>Тема 4.3</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>			20	
Техника прямого нападающего удара.	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара.			
Техника изученных приёмов.	2.	Овладение и закрепление техники изученных приёмов.			
	3.	Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.			
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>			30	
Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху.			
	2.	Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных приемов игры.			
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>			30	
Техника верхней прямой	1.	Овладение и закрепление техники верхней прямой подачи			

<p>подачи мяча. Правила соревнований</p>	2. мяча		
	3. Овладение техникой приема мяча Организация и проведение соревнований		
<p>Тема 4.6 Техника выполнения одиночного и группового блокирования. Выбор места игроком для получения мяча</p>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>		10
	1. Овладение и закрепление тех. одиночного и группового блокирования		
	3. Овладение приемами игры после блока Перемещение игрока по площадке для получения мяча.		
<b>Раздел 5. Самостоятельная работа обучающихся по оценке уровня физического развития</b>			<b>32</b>
<p>Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</p>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>		6
	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		
	2. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		
<p>Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>		6
	1. Самоконтроль, его основные методы, показатели.		
	2. Дневник самоконтроля.		
	3. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	4. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		
<p>Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении</p>	<b>Содержание самостоятельной работы</b>		6
	1. Методики проведения корригирующей гимнастики. 2. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть).		

осанки.	3. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	
Тема 5.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание самостоятельной работы</b> 1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. 3. Принципы закаливания. 4. Основные методы закаливания. 5. Гигиенические требования при проведении занятий.	6
Тема 5.6 Основы методики регулирования эмоциональных состояний	<b>Содержание самостоятельной работы</b> 1. Методика регулирования эмоций. 2. Как определить эмоциональное состояние человека 3. Тестирование эмоциональных состояний 4. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям Дифференцированный зачет	6
Всего		2
	<b>8 часов</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерного зала:

- гантели, гири
- тренажеры;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки; гимнастические коврики; скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

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

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

**Основная литература.**

Электронные учебники ЭБС издательств "Академия" и "ГЭОТАР-Медиа"

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка на практическом занятии. Правильности выполнения техники упражнений по видам спорта, сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта
<b>Знания:</b> 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка на практическом занятии биомеханики движений, правил и судейства соревнований Экспертная оценка выполнения практического задания Комплексы упражнений: по корригирующей гимнастике, дыхательным упражнениям, глазодвигательной гимнастике

### **Личностные результаты (ЛР):**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий

<p>зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> <p>ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	
---	--

## **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;

По состоянию здоровья в специальной медицинской группе оцениваются теоретические знания.

**Обязательные тесты определения технической подготовленности  
студентов по спортивным играм**

<b>№ п\п</b>	<b>Разделы (контрольные упражнения)</b>	<b>II курс</b>	<b>III курс</b>
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	5:4:3	6:4:3
	броски с ближней дистанции (5 точек по 2 броска)	6:5:4	7:6:5
	штрафной бросок (из 10)	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	тактика игры в нападении и в защите
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>
	передачи над собой	20:15:10	20:15:10
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	20:15:10	25:20:10

## Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнений	Юноши				Девушки			
		5	4	3	5	4	3	5	4
	Оценка								
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5		
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120		
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250		
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30		
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-		
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-		
7	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки	-	-	-	10	8	6		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	14	12	10	-	-	-		
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	4	36	32		
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4		
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-		
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95		

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов основной медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки	-	-	-	12	12	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	17	14	12	-	-	-
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	4	4	3
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

## **Альтернативная работа по физической культуре**

Альтернативная работа проводится со студентами освобожденными от физических нагрузок по состоянию здоровья.

Темы рефератов для самостоятельной работы по предмету  
«Физическая культура»

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках физической культуры.
2. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
3. Физическая подготовка по развитию быстроты.
4. Физическая подготовка по развитию силы.
5. Физическая подготовка по развитию выносливости.
6. Физическая подготовка по развитию ловкости.
7. Физическая подготовка по развитию гибкости.
8. Специальная подготовка спортсменов по видам спорта.
9. История Олимпийских игр.
10. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
11. Правила соревнований по видам спорта.
12. Понятие гармонично развитой личности.

**Перечень лекционных занятий  
по ОГСЭ.04 «Физическая культура»  
для специальности Сестринское дело  
очно-заочная форма обучения**

**2 семестр**

<b>№ п/п</b>	<b>тема</b>	<b>кол- во часов</b>
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>

**3 семестр**

<b>№ п/п</b>	<b>тема</b>	<b>кол- во часов</b>
1.	Социально- биологические основы адаптации организма к физической нагрузке.	2
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2
3.	Дифференцированный зачет.	2
<b>Итого:</b>		<b>6</b>