Федеральное агентство железнодорожного транспорта
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»
Медицинский колледж железнодорожного транспорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Иркутск 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК ОГСЭ
«09» 06 2022 г.
Протокол № 10
Председатель_____ Д.С.Курбатова

Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом и рабочей
программой воспитания по специальности
34.02.01 Сестринское дело
Зам. директора по УПР_____А. В. Рогалева

Разработчик: Макарова В.Н., преподаватель первой квалификационной категории МК ЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**	24
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
З 1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З 2 - основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

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.

Освоению содержания дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура способствует достижение цели воспитания через создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, установками, мотивами деятельности и поведения, а также формирования высоконравственной личности и специалиста, востребованного обществом, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, стремящегося к саморазвитию и самосовершенствованию.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
из них в форме практической подготовки (фПП) – 54 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**348**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***174***
в том числе:	
теоретические занятия	*2*
практические занятия	*172*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***174***
в том числе:	
разработка комплексов упражнений	*6*
работа над оздоровительной программой (для студентов	*10*

специальной медицинской группы)	
Подготовка реферата Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности Дневник самоконтроля	*6* *146* *6*
Промежуточная аттестация: ***1, 3, 5 семестры СО - зачёт, 2, 4, 6 семестры СО - дифференцированный зачет (3, 5, 7 семестры ОО – зачёт, 4, 6, 8 семестры ОО - дифференцированный зачет)***	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Семестр № занятия, фПП	Форми-руемые ОК	Уровень освоения
1	2		3	4	5	6
Раздел 1. Основы физической культуры			**2**			
	1.	Основы здорового образа жизни.	2	I – СО III - ОО № 1- т	ОК 1, ОК 2 ОК 4, ОК 5 ОК 10, ОК 13	1
Раздел 2. Легкая атлетика			**8**			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание**					
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия		**8**			
	1.	Бег на короткие дистанции с низкого старта	2	I – СО III - ОО № 1- пр		
	2.	Бег на короткие дистанции со среднего старта.	2	I – СО III - ОО № 2- пр		
	3.	Прыжок в длину с места.	2	I – СО III - ОО № 3- пр		
	4.	Специальные и подводящие упражнения.	2	I – СО III - ОО № 4- пр, фПП		
Раздел 3. Баскетбол			**4**			
Тема 3.1. Техника	**Содержание**					

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	1.	Овладение техникой ведения и передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Ведение и передачи мяча с места.	2	I – СО III - ОО № 5 - пр		
	2.	Бросок мяча по кольцу.	2	I – СО III - ОО № 6- пр		
Раздел 4. Волейбол			**2**			
Тема 4.1. Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками.	**Содержание**					
	1.	Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста.	2	I – СО III - ОО № 7- пр		
Раздел 5. Гандбол			**4**			
Тема 5.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, броски по воротам.	**Содержание**					
	1.	Техника передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Техника броска мяча по воротам с места.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Передача и ловля мяча на месте. Бросок мяча по воротам с места.	2	I – СО III - ОО № 8- пр		
	2.	Передача и ловля мяча на месте. Бросок мяча по воротам с места.	2	I – СО III - ОО № 9- пр, фПП		
Раздел 6. Туризм			**2**			
Тема 6.1. Основы туризма	**Содержание**					

	1. Овладение навыками установки и свертывания палатки			ОК 2, ОК 4 ОК 7, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия	**2**			
	1. Установка и свертывание палатки	2	I – СО III - ОО № 10- пр, фПП		
Раздел 7. Лыжная подготовка		**8**			
Тема 7.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	**Содержание**				
	1. Овладение техникой попеременного двухшажного хода. техникой подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». . Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия	**8**			
	1. Попеременный двухшажный ход.	2	I – СО III - ОО № 11- пр		
	2. Попеременный двухшажный ход.	2	I – СО III - ОО № 12- пр		
	3. Попеременный двухшажный ход.	2	I – СО III - ОО № 13- пр		
	4. Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	I – СО III - ОО № 14- пр		
Раздел 8. Оценка уровня физического развития		**2**			
Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	**Содержание**				
	1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.			ОК 2, ОК 4 ОК 5, ОК 8 ОК 9, ОК 12 ОК 13	2
	Практические занятия	**2**			

	1.	Методика оценки и коррекции телосложения. Тестовые упражнения.	2	I – СО III - ОО № 15- пр, фПП		
Раздел 9. Лыжная подготовка			**10**			
Тема 9.1. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». Техника одновременного бесшажного хода.	**Содержание**					
	1.	Закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Выполнение подводящих упражнений на учебном круге. Воспитание специальной выносливости.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия		**10**			
	1.	Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».	2	II – СО IV - ОО № 1- пр		
	2.	Одновременный бесшажный ход, спуска в «основной стойке». Подводящие упражнения на учебном круге.	2	II – СО IV - ОО № 2- пр		
	3.	Подъём и спуск на учебном склоне. Подводящие упражнения.	2	II – СО IV - ОО № 3- пр		
	4.	Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном кругу. Работа на выносливость.	2	II – СО IV - ОО № 4- пр, фПП		
	5.	Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном кругу. Работа на выносливость.	2	II – СО IV - ОО № 5- пр		
Раздел 10. Баскетбол			**4**			
Тема 10.1. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	**Содержание**					
	1.	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Ведение и передача мяча в движении.	2	II – СО		

				IV - ОО № 6 – пр, фПП		
	2.	Упражнение «ведение-2 шага-бросок».	2	II – СО IV - ОО № 7 - пр		
Раздел 11. Волейбол			**2**			
Тема 11.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.	**Содержание**					
	1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста после перемещений.	2	II – СО IV - ОО № 8- пр		
Раздел 12. Гандбол			**6**			
Тема 12.1. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	**Содержание**					
	1.	Обучение основным тактическим схемам игры в нападении. Ведение гандбольного мяча и броски в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Техника передач и ловли гандбольного мяча в движении. Броски по воротам с места и в движении.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**6**			
	1.	Тактика игры в нападении. Ведение и броски мяча в движении.	2	II – СО IV - ОО № 9- пр		
	2.	Воспитание волевых качеств в игре.	2	II – СО IV - ОО № 10- пр, фПП		
	3.	Перемещение гандболиста. Броски мяча по воротам с места, в движении.	2	II – СО IV - ОО № 11- пр		
Раздел 13. Туризм			**4**			
Тема 13.1. Основы туризма	**Содержание**					

	1.	Ориентирование на местности. Воспитание выносливости.			ОК 2, ОК 6 ОК 7, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практическое занятие		**4**			
	1.	Преодоление естественных препятствий при движении по местности. Марш бросок 5 км.	2	II – СО IV - ОО № 12- пр		
	2.	Преодоление естественных препятствий при движении по местности. Марш бросок 5 км.	2	II – СО IV - ОО № 13- пр		
Раздел 14. Легкая атлетика			**12**			
Тема 14.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги».	**Содержание**					
	1.	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			ОК 2, ОК 4 ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практическое занятие		**12**			
	1.	Бег на короткие дистанции с высокого старта.	2	II – СО IV - ОО № 14- пр, фПП		
	2.	Прыжок в длину с места.	2	II – СО IV - ОО № 15- пр		
	3.	Специальные и подводящие упражнения.	2	II – СО IV - ОО № 16- пр		
	4.	Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	II – СО IV - ОО № 17- пр		
	5.	Повышение уровня ОФП.	2	II – СО IV - ОО № 18- пр, фПП		
	6.	Общие физические упражнения.	2	II – СО IV - ОО № 19- пр,		

				фПП		
Раздел 15. Оценка уровня физического развития			**4**			
Тема 15.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	**Содержание**					
	1. 2.	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			ОК 2, ОК 4 ОК 5, ОК 8 ОК 9, ОК 12 ОК 13	2
	Практическое занятие		**4**			
	1.	Методика подготовки к туристическому походу.	2	II – СО IV - ОО № 20- пр, фПП		
	2.	Подготовка к туристическому походу. Тестовые упражнения.	2	II – СО IV - ОО № 21- пр, фПП		
Раздел 16. Легкая атлетика			**8**			
Тема 16.1 Бег на средние дистанции.	**Содержание**					
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			ОК 2, ОК 4 ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия		**8**			
	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	III – СО V – ОО, № 1-пр		
	2.	Общие физические упражнения.	2	III – СО V – ОО, № 2-пр, фПП		
	3.	Правила судейства в лёгкой атлетике.	2	III – СО V – ОО, № 3-пр		

	4.	Бег на средние дистанции.	2	III – СО V – ОО, № 4-пр, фПП		
Раздел 17. Баскетбол			**4**			
Тема 17.1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	**Содержание**					
	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в стойках баскетболиста.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Стойки и перемещение баскетболиста.	2	III – СО V – ОО, № 5-пр		
	2.	Штрафной бросок. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	III – СО V – ОО, № 6-пр		
Раздел 18. Волейбол			**2**			
Тема 18.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.	**Содержание**					
	1.	Техника нижней прямой подачи и приёма после неё.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Нижняя прямая подача и приём после неё.	2	III – СО V – ОО, № 7-пр		
Раздел 19. Гандбол			**2**			
Тема 19.1. Тактика игры. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	**Содержание**					
	1.	Правила игры в гандбол. Тактика игры.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Основные правила в игре гандбол, тактика игры.	2	III – СО V – ОО, № 8-пр		

Раздел 20. Туризм		**2**			
Тема 20.1. Основы туризма	**Содержание**				
	1. Ориентация на местности с помощью компаса и карты.			ОК 2, ОК 4 ОК 6, ОК 7 ОК 11, ОК 12 ОК 13	2
	Практические занятия	2			
	1. Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	2	III – СО V – ОО, № 9-пр, фПП		
Раздел 21. Лыжная подготовка.		**4**			
Тема 21.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов и спуска. Техника поворота «переступанием», «плугом».	**Содержание**				
	1. Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия	**4**			
	1. Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном кругу. Работа на выносливость.	2	III – СО V – ОО, № 10-пр		
	2. Выполнение техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.	2	III – СО V – ОО, № 11-пр		
Раздел 22. Оценка уровня физического развития.		**2**			
Тема 22.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	**Содержание**				
	1. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.			ОК 2, ОК 4 ОК 5, ОК 8 ОК 9, ОК 12 ОК 13	2
	Практические занятия	2			
	1. Методы контроля физического состояния здоровья. Тестовые упражнения.	2	III – СО V – ОО, № 12-пр,		

				фПП		
Раздел 23. Лыжная подготовка			**8**			
Тема 23.1. Техники поворота «переступанием», «плугом». Техника перемещения лыжных ходов.	**Содержание**					
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Оценка техники поворота «переступанием» и «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия		**8**			
	1.	Поворот «переступанием», «плугом» на учебном склоне.	2	IV – СО VI – ОО, № 1-пр		
	2.	Перемещение лыжных ходов на учебном круге.	2	IV – СО VI – ОО, № 2-пр		
	3.	Перемещение лыжных ходов на учебном склоне.	2	IV – СО VI – ОО, № 3-пр		
	4.	Контрольные нормативы: попеременный двухшажный ход на учебном круге.	2	IV – СО VI – ОО, № 4-пр, фПП		
Раздел 24. Баскетбол			**4**			
Тема 24.1. Техника выполнения перемещений, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание**					
	1.	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра по правилам.	2	IV – СО VI – ОО, № 5-пр		

	2.	Контрольные нормативы: «ведение – 2 шага – бросок».	2	IV – СО VI – ОО, № 6-пр		
Раздел 25. Волейбол			**2**			
Тема 25.1.Техника нижней подачи и приёма после неё.	**Содержание**					
	1.	Техника приёма с подачи двумя руками снизу на месте Учебная игра.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	2	IV – СО VI – ОО, № 7-пр, фПП		
Раздел 26. Гандбол			**4**			
Тема 26.1. Техника владения мячом. Тактика игры. Судейство.	**Содержание**					
	1.	Выполнение технических элементов гандбола в движении. Основные правила гандбола, тактика игры. Судейство.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Передача, ловля и броски мяча в движении.	2	IV – СО VI – ОО, № 8-пр		
	2.	Тактика игры в защите и в нападении, игра вратаря. Судейство. Жесты судьи.	2	IV – СО VI – ОО, № 9-пр		
Раздел 27. Туризм			**2**			
Тема 27.1. Основы туризма.	**Содержание**					
	1.	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.			ОК 2, ОК 3 ОК 6	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	2	IV – СО VI – ОО, № 10-пр,		

				фПП		
Раздел 28. Легкая атлетика			**10**			
Тема 28.1. Бег на средние и длинные дистанции.	**Содержание**					
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Правила судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега по дистанции. Старт, стартовый разбег, финиширование. Специальные беговые упражнения.			ОК 2, ОК 4 ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия		**10**			
	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		IV – СО VI – ОО, № 11-пр		
	2.	Правила судейства в лёгкой атлетике. Жесты судей.		IV – СО VI – ОО, № 12-пр		
	3.	Кроссовая подготовка (2000 м.). Старт, стартовый разбег, финиширование.		IV – СО VI – ОО, № 13-пр		
	4.	Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.		IV – СО VI – ОО, № 14-пр		
	5.	Комплекс специальных упражнений		IV – СО VI – ОО, № 15-пр, фПП		
Раздел 29. Оценка уровня физического развития.			**2**			
Тема 29.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	**Содержание**					
	1.	Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).			ОК 2, ОК 4 ОК13	2
	Практические занятия		**2**			

	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики. Тестовые упражнения.	2	IV – СО VI – ОО, № 16-пр, фПП		
Раздел 30. Легкая атлетика			**6**			
Тема 30.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	**Содержание**					
	1.	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			ОК 2, ОК 4 ОК 7, ОК 8 ОК 9, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Контрольные занятия		**6**			
	1.	Короткая дистанция (100 м.)	2	V – СО VII– ОО, № 1-пр, фПП		
	2.	Короткая дистанция. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	V – СО VII– ОО, № 2-пр		
	3.	Короткая дистанция. Контрольный нормативы: бег 100 метров на время.	2	V – СО VII– ОО, № 3пр		
Раздел 31. Баскетбол			**4**			
Тема 31.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание**					
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Бросок мяча с места под кольцом.	2	V – СО VII– ОО, № 4-пр		
	2.	Учебная игра.	2	V – СО VII– ОО, № 5-пр, фПП		
Раздел 32. Волейбол			**2**			

Тема 32.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	**Содержание**				
	1. Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия	**2**			
	1. Учебная игра.	2	V – СО VII– ОО, № 6-пр, фПП		
Раздел 33. Гандбол		**4**			
Тема 33.1. Тактика игры. Совершенствование техники владения гандбольным мячом. Судейство.	**Содержание**				
	1. Тактика игры в защите и в нападении, игра вратаря. Судейство. Жесты судьи Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия	**4**			
	1. Основные правила гандбола, тактика игры.	2	V – СО VII– ОО, № 7-пр		
	2. Передача и ловля мяча. Контрольные нормативы: бросок мяча по воротам с места.	2	V – СО VII– ОО, № 8-пр, фПП		
Раздел 34. Туризм		**2**			
Тема 34.1. Основы туризма.	**Содержание**				
	1. Навыки и умения организации переправ.			ОК 2, ОК 4 ОК 6, ОК 7	2
	Практические занятия	**2**			
	1. Навыки организации переправ.	2	V – СО VII– ОО, № 9-пр		
Раздел 35. Лыжная подготовка		**4**			

Тема 35.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	**Содержание**					
	1.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Практические занятия		**4**			
	1.	Поворот «плугом» со склона средней крутизны.	2	V – СО VII– ОО, № 10-пр		
	2.	Контрольные нормативы: спуск в «основной стойке», подъем «ёлочкой» на учебном склоне.	2	V – СО VII– ОО, № 11-пр		
Раздел 36. Оценка уровня физического развития.			**2**			
Тема 36.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	**Содержание**					
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.			ОК 5, ОК 8 ОК 9, ОК 12 ОК 13	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Методика проведения закаливающих процедур. Тестовые упражнения.	2	V – СО VII– ОО, № 12-пр, фПП		
Раздел 37. Лыжная подготовка			**4**			
Тема 37.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	**Содержание**					
	1.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			ОК 3, ОК 11 ОК 12, ОК 13	2
	Контрольные занятия		**4**			
	1.	Сдача норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	V I – СО VIII- ОО, № 1-пр		
	2.	Сдача норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	V I – СО VIII- ОО, № 2-пр		

Раздел 38. Баскетбол		**2**			
Тема 38.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание**			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	
	1. Совершенствование техники владения мячом.				2
	Практические занятия	**2**			
	1. Бросок мяча с места в кольцо.	2	V I – СО VIII- ОО, № 3-пр		
Раздел 39. Волейбол		**2**			
Тема 39.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Содержание**				
	1. Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху. Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия	**2**			
	1. Контрольные нормативы: подача снизу, сверху; передачи над собой снизу, сверху. Учебная игра.	2	V I – СО VIII- ОО, № 4-пр		
Раздел 40. Гандбол		**4**			
Тема 40.1. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	**Содержание**				
	1. Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			ОК 3, ОК 6 ОК 7, ОК 13	2
	Практические занятия	**4**			
	1. Ведение, передача, бросок; тактика игры. Контрольные нормативы: игра вратаря.	2	V I – СО VIII- ОО, № 5-пр		
	2. Контрольные нормативы: бросок по воротам.	2	V I – СО VIII- ОО, № 6-пр		
Раздел 41. Туризм		2			
Тема 41.1. Основы	**Содержание**				

туризма.	1.	Организация переправ. Туристские узлы.			ОК 2, ОК 6 ОК 7	2
	Практические занятия		2			
	1.	Организация переправ. Туристские узлы.	2	V I – СО VIII- ОО, № 7-пр		
Раздел 42. Легкая атлетика			**4**			
Тема 42.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	**Содержание**					
	1.	Сдача контрольных нормативов: девушки-2 км., юноши-3 км. девушки - 500 метров, юноши - 1000 метров.			ОК 8, ОК 9 ОК 11, ОК 13	2
	Контрольные занятия		**4**			
	1.	Средняя дистанция (500 метров – девушки, 1000 метров – юноши).	2	V I – СО VIII- ОО, № 8-пр		
	2.	Длинная дистанция (девушки-2 км., юноши-3 км.)	2	V I – СО VIII- ОО, № 9-пр		
Раздел 43. Оценка уровня физического развития.			**2**			
Тема 43.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	**Содержание**					
	1.	Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.			ОК 1, ОК 4 ОК 5, ОК 8 ОК 9 ОК 13	2
	Практические занятия		**2**			
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.	2	V I – СО VIII- ОО, № 10-пр, фПП		
		Итого практические занятия	**174**			
Самостоятельная работа обучающихся						**174**
	Содержание					
	1.	Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры).				10
	2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.				8
	3.	Рефераты (для студентов специальной медицинской группы): ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при				6

		заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	
	4.	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	38
	5.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.	26
	6.	Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	24
	7.	Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.	18
	8.	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	38
	9.	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)	6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Материально-техническое обеспечение:
Спортивный инвентарь:
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

Технические средства обучения:
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО./А. Б. Муллер.- М.: Юрайт, 2019.- 424 с.- (Профессиональное образование). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru

Дополнительная литература

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2019. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru

Официальные справочно-библиографические и периодические издания

Спортивная медицина: Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. - Режим доступа: http: // www.biblioclub.ru

Научно-образовательный интернет-ресурс «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» -Режим доступа: http://window.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (Приложение 1, 2), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
З 2 - основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	-понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, - проявление интереса к будущей профессии, -ответственность за качество своей работы.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	- организация и планирование собственной деятельности, - обоснование типовых методов и способов выполнения профессиональных задач.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях, - проявление своей ответственности за принятое решение.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 4. Осуществлять поиск	-извлечение и анализ	- оценка индивидуальных устных

и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	информации из различных источников, -использование различных способов поиска информации, - применение найденной информации для выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ответов; - оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	-понимание области применения различных компьютерных программ, - использование информационно-коммуникационных технологий для решения профессиональных задач.	- оценка индивидуальных устных ответов; - оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-понимание общих целей, -применение навыков командной работы, -использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, пациентами.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	-понимание целей деятельности, -проявление ответственности за работу членов команды и конечный результат, -контроль работы сотрудников, -обоснование коррекции результатов выполнения заданий.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	- понимание значимости профессионального и личностного развития, - проявление интереса к обучению, -использование знаний в практической деятельности, - определение задач своего профессиональ-ного и личностного развития, - планирование своего обучения.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	-понимание сути инноваций, целей и содержания профессиональной деятельности, -использование новых	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

	решений и технологий для оптимизации профессиональной деятельности.	
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	- создание бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа, - соблюдение толерантного отношения к представителям социальных, культурных и религиозных общностей.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	- соблюдение этических норм и правил взаимоотношений в обществе, - выполнение природоохранных мероприятий.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	- соблюдение требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности при выполнении профессиональных задач.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний.	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.

Приложение 1

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	**Баскетбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
2.	**Волейбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20
3.	**Гандбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2	5:4:3
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3	пропущенные мячи 0:1:2
	игра в гандбол	-	основные правила игры	тактические действия игроков на площадке

Приложение 2

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

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		
	Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
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	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
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		
	Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
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	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
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

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.