

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижнекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

«3» июля 2021 г.

Заместитель директора

по учебному процессу

И.А. Пеструхина



УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 11 от 07.07.2021 г.

Председатель ЦМК

Э.М. Гарифуллина



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) для специальности среднего профессионального образования (далее СПО): для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хрисанова Галина Андреевна, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	24
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате изучения учебной 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.

Медицинская сестра/Медицинский брат должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся **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

Физическая культура.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теория	2
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в соответствии с контрольными нормативами и зачётными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам: из них 2 часа</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс 3 семестр 32 часа			
Основы физической культуры.		2	1
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	Содержание теоретического занятия. 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. 2. Основы здорового образа жизни студента. 3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	
Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа: Составить реферат по теме «ЗОЖ студента».	2	3
Тема 2. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	Содержание практического занятия. 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучить комплексу ОРУ. 3. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучить комплексу СБУ. 4. Кросс-поход 2км.	22 2	2
Тема 3. Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике прыжков в длину с места. Подводящие упражнения на совершенствование прыжков в длину с места. 2. ОФП - упражнения круговой тренировки на гибкость, силу.	2	
Тема 4. Техника бега на короткие дистанции -100м. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике беговых упражнений - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2. Обучить технике бега - выход со стартовой линии. 3. Совершенствовать физические качества в ОФП методом круговой тренировки – упражнения на быстроту.	2	
Тема 5. Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия. 1. Обучить технике беговых упражнений - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2. Специальные беговые упражнения по дистанции 30м.: подскоки, захлестывание голени, высокое бедро, многоскоки, боковой бег с	2	

	выпрыгиванием, бег с прямыми ногами. 3.Свободный бег 1км.			
Тема 6. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о технике низкого и высокого старта. 2.Техника низкого старта в беге по прямой. Бег с низкого старта 30-40м. 3.Техника высокого старта на прямой, на вираже. Бег с высокого старта 30-40метров.	2		
Тема 7. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятия о технике бега по дистанции 200м. 2.Техника бега по виражу- упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по виражу. 4.Обучить технике бега на дистанции 200м. 5.Создать представление о технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.	2		
Тема 8. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Специальные упражнения для обучения прыжкам в длину с разбега.	Содержание практического занятия. 1.Бег 1км, ОРУ, СБУ. 2.Демонстрировать технику бега 200м. 3.Обучить специальным упражнениям для выполнения прыжков в длину с разбега: подводящие упражнения без продвижения по дистанции. 4.Бег в равномерном темпе 500м.	2		
Тема 9. Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о технике бега по дистанции 400метров. 2.Обучить технике бега по виражу - упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по виражу с выходом на прямую 30-40м. 5.Техника прыжков в длину с разбега способом согнув ноги: подводящие упражнения 20-30 метров.	2		
Тема 10. Техника прыжков в длину с разбега. Промежуточный контроль-бег 400метров.	Содержание практического занятия. 1.Бег 1км, ОРУ, СБУ. 2.Обучить специальным прыжковым упражнениям: подбор разбега и определение толчковой ноги. 3.Специальные упражнения на обучение фазы полета и приземления. Прыжковые упражнения с 6-8 шагов разбега с полной координацией. 4.Бег на дистанции 400м.	2		
Тема 11. Общая	Содержание практического занятия.	2		

выносливость.	1.Бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Чередование беговых упражнений с ускорением, короткие отрезки. 3.Бег форт-лек 2км.		
Тема 12. Зачёт:- техника высокого старта; бег 100м.	Содержание практического занятия. 1.Разминка бег 1км., ОРУ, СБУ. Зачет: выполнить технику высокого старта в беге 100 метров. Самостоятельная работа: Кроссовый бег 1-3км в свободном темпе.	2	3
Общая физическая подготовка.		22	3
		8	2
Тема 13. Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности.	Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие физических качеств. 2.Создать представление и понятие о принципах и методах общей физической подготовки. 3.12-минутный тест К.Кулера. 4.Совершенствовать физические качества в упражнениях на гибкость.	2	
Тема 14. Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса без предметов. 2.Упражнения на формирование гибкости из исходного положения, сидя на коврике.	2	
Тема 15. Упражнения на развитие силы (в парах).	Содержание практического занятия. 1.Упражнения в парах - из исходного положения стоя. 2.Упражнения в парах - из исходного положения сидя. 3.Упражнения на формирование гибкости у шведской стенки.	2	
Тема 16. Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения на гимнастической скамье для развития силы мышц ног и координации движений. 2.Зачёт на определение гибкости - наклон, стоя на гимнастической скамье. Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений утренней гимнастики на 1 месяц.	2	2,3
		8	
	4 семестр 40часов		
Лыжная подготовка.		20	2
Тема 17. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой.	2	

	2.Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 3.Свободное скольжение по учебной трассе 1км.		
Тема 18. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2.Обучить циклу движений в попеременном двухшажном ходу. 3.Скольжение по учебной трассе 1км. п.п.2-хшажным ходом.	2	
Тема 19. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения специальной разминки с лыжными палками (30-40м.) 2.Упражнения на освоение техники п.п.2-хшажного хода - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движения, темп движения, ритм с координацией движений рук и ног. 3.Ходьба свободным скольжением 2км.	2	
Тема 20. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	Содержание практического занятия. 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне 1км. п.п.2-хшажным ходом без использования палок. 2.Ходьба свободным скольжением 2км.	2	
Тема 21. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.	Содержание практического занятия. 1.Обучить согласованности 2-х скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками в упражнениях по учебной лыжне: одновременный бесшажный ход, скольжение в низкой стойке с одновременными толчками руками. 2.Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 2км.	2	
Тема 22. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения на технику - одновременные отталкивания руками при скольжении под небольшой уклон; упражнения на скольжение с подседанием на опорную ногу в скользящем шаге. 2.Создать представление о способах спуска с небольшого склона. Обучить стойкам при спусках - основная, высокая, низкая.	2	
Тема 23. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	Содержание практического занятия. 1.Обучить прямому переходу с попеременного двухшажного на одновременный ход. 2.Упражнения на учебной лыжне: фазы свободного скольжения, фазы скольжения с опорой на одну палку 3.Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 3км.	2	

Тема 24. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Обучить прямому переходу с одновременного хода на попеременно двухшажный ход.		
	2.Создать представление и понятие о способах подъёмов в зависимости от условий трассы. Упражнения на освоение скользящего шага на небольшом склоне - переход с п.п.2-хш. хода в фазу скольжения на подъёме. 3.Ходьба свободным скольжением по ученой трассе 3км.		
Тема 25. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание практического занятия.	2	3
	1.Общая физическая подготовка: ходьба свободным скольжением по учебной трассе 5км.		
Тема 26. Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.	Содержание практического занятия.	2	3
	1.Ознакомить с требованиями зачёта по лыжной подготовке.		
	2.Упражнения разминки без лыж, с палками(30-40м.)		
	3.Зачет по технике выполнения п.п.2-хш.хода, одновременного бесшажного хода.		
Спортивные игры. Волейбол.	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-7км.	20	3
		10	2
		2	
Тема 27. Классификация техники игры. Разметка спортивной площадки.	Содержание практического занятия.		
	1.Создать представление и понятие о классификации в волейболе- техника игры в нападении, в защите.		
	2.Обучить подводящим упражнениям перемещения, стойки волейболиста на площадке шагом, бегом.		
Тема 28. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		
	2.Создать представление и понятие о виде спортивных игр - волейбол. 3.Обучить стойкам и перемещениям по площадке: шагом, бегом.		
Тема 29. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Обучить упражнениям разминки волейболиста.		
	2.Стойки и перемещения по площадке. 3.Обучить передачам мяча двумя руками сверху: сочетая передачи в стену, над собой, поворотом кругом.		
Тема 30. Техника игры:	Содержание практического занятия.	2	

передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.	1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить передачам мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3. Общая физическая подготовка - прыжки через скакалку.		
	Содержание практического занятия.	2	
	1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить передачам мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3. Обучить упражнениям передач мяча в парах - со сменой мест.		
Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика; прыжки ч/з скакалку.	10	3
		10	1, 2
		2	
Тема 32. Техника бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия.		
	1. Создать представление и понятие о технике бега на средние дистанции. Характерные особенности движений, полноценное отталкивание, частота движений в беге на 400-800м. 2. Обучить специальным беговым упражнениям, чередуя упражнения с переходом на бег (30-40м.). 3. Обучить упражнениям на правильный вынос бедра - прыжки тройные, пятерные.		
		2	
Тема 33. Техника бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка - бег 800м., ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, чередуя бег (30-40м.) с специальными беговыми упражнениями. 3. Обучить упражнениям на правильный вынос бедра-прыжки с места пятерные, 10-ные.		
		2	
Тема 34. Техника бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия.		
	1. Разминка - бег 800м., ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, координации движений руками: семенящий бег с переходом на обычный; ходьба и бег на передней части стопы. 3. Повторный бег 30-40 метров с правильным выполнением техники.	2	
Тема 35. Техника бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка - бег 800м., ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике бега по повороту с выбеганием на прямую дорожку по касательной.		

	3.Обучить высокому старту и стартовому разбегу. Демонстрация бега с высокого старта на отрезках 20-30 метров.		
Тема 36. Техника бега на средние дистанции. Зачёт.	1.Упражнения разминки: бег 800 метров, ОРУ, СБУ. 2.Зачёт: демонстрировать технику бега на дистанции 800м. без учета времени. Самостоятельная работа.	2 10	 3
3 курс 5 семестр 22 часа			
Лёгкая атлетика.		18	2
Тема 1. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание практического занятия. 1.Разминка- бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Создать правильное представление о технике бега на длинные дистанции. 3.Повторить упражнения на технику высокого старта с выбеганием 40-50м. 4.Способствовать формированию общей выносливости: кросс-поход 3км. 5.Упражнения на гибкость, стоя у гимнастической стенки.	2	
Тема 2. Техника бега на длинные дистанции: непрерывный бег.	Содержание практического занятия. 1.Разминка – бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Переменный бег «форт-лек» - непрерывный бег с изменением скорости передвижения на дистанции 2км, каждые 60м. среднее от максимального ускорение. 3.Упражнения на гибкость, сидя на ковриках.	2	
Тема 3.Техника бега на длинные дистанции: интервальная тренировка.	Содержание практического занятия. 1.Разминка- бег 500метров, ОРУ, СБУ. 2.Обучить интервальному бегу:300м.+300м.+300м. через отдых до ч.с.с.100-110уд/мин.. 3.Обучить дыхательным упражнениям.	2	
Тема 4.Техника бега на длинные дистанции: интервальная тренировка.	Содержание практического занятия. 1.Разминка бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Обучить интервальному бегу:400м.+300м.+200м., через отдых 6минут. 3.Обучить комплексу дыхательных упражнений.	2	
Тема 5.Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 500 метров ОРУ, СБУ. 2.Бег форт-лек по времени. 3.Упражнения на ковриках на растяжку.	2	
Тема 6.Техника бега на	Содержание практического занятия.	2	

длинные дистанции: зачет общая выносливость.	1.Разминка – бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Зачет: кросс 1км.(дев.), 2км. (юн.) 3.Комплекс дыхательных упражнений.		
Тема 7.Техника метания гранат.	Содержание практического занятия. 1.Создать правильное представление о технике метания гранаты. 2.Разминка бег 500 метров, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 3.Обучить захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к метанию - броски набивных мячей из-за головы. 4.Обучить технике метания гранаты с места из-за головы.	2	1
Тема 8.Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.	Содержание практического занятия. 1 Разминка бег 500 метров , ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Обучить захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания- метание с места с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению броска. 3.Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания - метание в парах с места, с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению. 4.Обучить комплексу упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.	2	
Тема 9.Техника метания гранаты.	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 500 метров ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Метание гранаты на результат. 3.Бег в чередовании с быстрой ходьбой 1км.	2	
Спортивные игры. Волейбол.	Самостоятельная работа: Комплексу упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.	18	3
Тема 10. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3.Упражнения в парах, стоя на расстоянии бметров.	6 2	1,2
Тема 11. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя во встречных	2	

зонам площадки.	колоннах по зонам: <u>6-3-6, 6-2-6, 6-4-6</u> с продвижением игрока за мячом во встречную колонну. 3. Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами.		
	6 семестр 34 часа		
Тема 12. Волейбол. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.	Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча в конец колонны): <u>зоны 6-3-4-6; 6-3-2-6; 6-2-4-6; 6-4-2-6</u> (движение игрока за полётом мяча). 3. Способствовать совершенствованию передач и приёмов мяча в парах через сетку.	2	
Тема 13. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по игровой площадке.	Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча в конец колонны): <u>1-3-2, 1-3-4; 5-3-2, 5-3-4.</u> 3. Способствовать совершенствованию передач и приёмов мяча сверху, снизу в парах через сетку.	2	
	бсеместр 34 часа		
Тема 14. Волейбол. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по игровой площадке.	Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча в конец колонны): <u>1-3-2, 1-3-4; 5-3-2, 5-3-4.</u> 3. Способствовать совершенствованию передач и приёмов мяча сверху, снизу в парах через сетку.	2	2
Тема 15. Техника игры: передачи и приём мяча снизу.	Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Создать полное представление о технике приёма мяча способом снизу - положение рук, кистей, сгибания и разгибания коленных суставов, отсутствие сгибания локтевых суставов. 3. Обучить упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах - набрасывание мяча с расстояния 2-3м., увеличивая расстояние до 6-9 метров.	2	
Тема 16. Техника игры:	Содержание практического занятия.	2	

передачи и приём мяча снизу через сетку.	1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на правильный приём мяча способом снизу - положение рук, кистей, сгибания и разгибания коленных суставов, отсутствие сгибания локтевых суставов с имитацией приема и передачи. То же индивидуально у стены. 3. Обучить упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах через сетку по передней зоне площадки.		
	Самостоятельная работа: учебные тренировки в секции, прыжки через скакалку с изменением темпа.	14	
		16	2, 3
Лыжная подготовка.			
Тема 17. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Повторить упражнения на учебной лыжне 500-1000м.: согласованное движение рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками, удлинение скользящего шага в п.п.2-хшажном ходу. 2. Переход с п.п.2-хшажного хода на одновременный ход. 3. Свободное скольжение по дистанции 2км.		
Тема 18. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка без лыж. 2. Обучить технике подъёмов ступающим шагом с полной координацией движений. 3. Обучить упражнениям подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 4. Свободное скольжение по дистанции 3км.		
Тема 19. Основы техники передвижения на лыжах: спуски.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка 1км. 2. Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 3. Обучить технике прямых и косых спусков. 4. Ходьба свободным скольжением 3км.		
Тема 20. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы и спуски.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка без лыж. 2. Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. Повторить упражнения по технике прямых и косых спусков в высоких и низких стойках. 3. Ходьба свободным скольжением 3км		

Тема 21. Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Ходьба с применением изученных способов скольжения, подъёмов, спусков на дистанции 5км.		
Тема 22. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Повторить упражнения по учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе с переходом на одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. 2.Обучить технике торможений: «плугом», «полуплугом» (упором). 3.Ходьба по дистанции 3км.		
Тема 23. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Повторить технику торможений: «плугом», «полуплугом» (упором). 3.Обучить технике торможений боковым соскальзыванием (поворотом). 4.Ходьба свободным скольжением по дистанции 3км.		
Тема 24. Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений, спуски, повороты.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка 2км. 2.Промежуточный контроль - зачет по технике выполнения изученных способов поворотов, торможений, спусков на учебной трассе. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-5км.свободным скольжением.	16	3
Общая физическая подготовка.		8	2
		2	
Тема 25. Методические принципы физического воспитания: требования к выполнению ВСК «ГТО»	Содержание практического занятия.	2	
	1.Создать правильное представление о требованиях к выполнению нормативов комплекса ГТО. 2.Обучить упражнениям на формирование скоростных качеств- челночный бег. 3.Способствовать формированию общей выносливости- непрерывный бег 5мин		
Тема 26. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучить упражнениям на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.); -беговые упражнения с утяжелителями для мышц ног (вес 500гр.). 3.Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 7минут.		
Тема 27. Упражнения на	Содержание практического занятия.	2	

Формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	1.Разминка: бег 5 минут. ОРУ, СБУ. 2.Повторить упражнения на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.) в чередовании с беговыми упражнениями. 3.Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 7 минут				
	Тема 28. Упражнения на формирование общей выносливости.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучить специальным беговым упражнениям в чередовании с ходьбой выпадами. 2.Бег в спокойном темпе 7 минут.		2	
		Самостоятельная работа: кросс форт-лек по времени.		8	3
4 курс 7 семестр 28 часов					
Общая физическая подготовка.				8	2
	Тема 1. Упражнения на формирование физического качества скорость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям на формирование физического качества быстрота: -бег на месте с подниманием бедра в чередовании с бегом 30м.; -многооскоки 10метров, переходящие в бег 30м. 3. Челночный бег 4x10метров.		2	
		Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Повторить упражнения на формирование физического качества быстрота: - бег 30м. в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра; - бег 30м. переходящий в многооскоки. 3.Подбрасывание и ловля одной рукой теннисного мяча; то же с промежуточным приседом; подбрасывание и ловля двумя руками.		2	
Тема 2. Упражнения на формирование физического качества ловкость и координация движений.	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Способствовать совершенствованию физических качеств в упражнениях круговой тренировки по станциям, 30сек. через паузу 50сек.: -прыжки на двух ногах через скакалку; -пресс, лежа на спине, согнув колени; -вертикальное разведение гантелей, весом 1кг.; -приседания с гимнастической палкой на плечах; -отжимание от пола, упор на колени;		2		
	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Способствовать совершенствованию физических качеств в упражнениях круговой тренировки по станциям, 30сек. через паузу 50сек.: -прыжки на двух ногах через скакалку; -пресс, лежа на спине, согнув колени; -вертикальное разведение гантелей, весом 1кг.; -приседания с гимнастической палкой на плечах; -отжимание от пола, упор на колени;		2		
	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Способствовать совершенствованию физических качеств в упражнениях круговой тренировки по станциям, 30сек. через паузу 50сек.: -прыжки на двух ногах через скакалку; -пресс, лежа на спине, согнув колени; -вертикальное разведение гантелей, весом 1кг.; -приседания с гимнастической палкой на плечах; -отжимание от пола, упор на колени;		2		

	«ножницы для пресса» лёжа н спине; -планка; -диск «здоровье».			
Тема 4. Промежуточный контроль – отжимание; планка.	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 1км., ОРУ, СБУ. 2.Ознакомить с требованиями норматива в отжимании по таблице ВСК ГТО. 3.Демонстрировать тест в отжимании от пола. Упражнение планка-по максимальному удержанию по времени. Самостоятельная работа: выполнять упражнения гимнастики	2		2,3
Лёгкая атлетика.		8		3
Тема 5. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомить с эстафетным бегом и дать полное представление о технике передачи эстафеты и о правилах соревнований. 2.Разминка 1км, ОРУ, СБУ. 3.Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на месте левой и правой рукой по сигналу. 4.Способствовать совершенствованию физического качества скорость-повторный бег 30метров через отдых 3минуты.	12		2
Тема 6. Техника бега в эстафетах на лёгком бегу.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км, ОРУ, СБУ. 2.Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на шагу левой и правой рукой по сигналу. 3.Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки, стоя в колоннах, по сигналу. 4. Обучить приему и передаче эстафеты на лёгком бегу 40- 60 метров.	2		
Тема 7. Техника бега в эстафетах на быстром ходу.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км., ОРУ, СБУ. 2.Обучить технике передачи и приёма эстафеты на быстром ходу в начале и в конце виража. 3.Обучить передаче и приёму эстафеты в пределах зоны передачи эстафетной палочки. 4.Совершенствовать физических качеств сила, гибкость - упражнения на ковриках.	2		
Тема 8. Техника бега в	Содержание практического занятия.	2		

эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	1.Разминка 1км., ОРУ, СБУ. 2.Обучить технике эстафетного бега в целом - командный бег на результат в эстафете 4x100 метров. 3.Бег в равномерном темпе 1км.		
Тема 9. Техника метания гранаты.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Повторить упражнения на правильный захват и удержание снаряда. 3.Обучить правильному ритму с 3-х бросковых шагов двумя руками из-за головы (набивные мячи 1кг.).	2	
Тема 10. Техника метания гранаты с бросковых шагов: промежуточный контроль.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Метание гранаты на результат с 3-х бросковых шагов. 3.Кросс-поход 12минут.	2	
Волейбол.			
Тема 11.Техника игры: обучение подачам: подводящие упражнения.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомить с видами подач и дать полное представление о технике выполнения нижней прямой подачи мяча. 2.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом - жонглирование, броски в парах. 3.Обучить подводящим упражнениям: исходное положение и подбрасывание мяча; нижняя прямая подача в стенку с расстояния 6м. по отметкам 2.20-3.50м. над уровнем пола.	8 2	2
Тема 12.Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом - жонглирование, броски в парах. 2.Повторить подводящие упражнения: подача в стенку с расстояния 6м. по отметкам 2.20-3.50м. над уровнем пола. 3.Обучить подачам мяча на точность: в пределах площадки; в правую и левую её половины.	2	
Тема 13.Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки: дальние зоны, диагональ.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом- жонглирование, броски в парах. 2.Обучить подачам мяча на точность: в пределах площадки дальнюю и ближнюю зоны; в три продольные части (4-5, 6-3,1-2 зоны). 3. Обучить подачам мяча на точность: в каждую из 6 зон.	2	
Тема 14. Техника игры:	Содержание практического занятия.	2	

промежуточный контроль подач по зонам площадки.	1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом – подачи в парах через сетку с короткого расстояния. 2.Подачи мяча по каждой зоне площадки через сетку.		
	Самостоятельная работа: учебные тренировки в секциях.	8	
8 семестр 18 часов			
Лыжная подготовка.			
Тема 15. Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов.	Содержание практического занятия.	6	2,3
	1.Разминка без лыж, с лыжными палками. 2.Совершенствовать ходы, переходы с хода на ход изученными ранее способами по лыжне 3км.	2	
Тема 16. Общая физическая подготовка-выносливость.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка без лыж, с лыжными палками. 2.Ходьба свободным скольжением повторный метод тренировки 2х3км. через полный отдых.		
Тема 17. Техника и тактика лыжных гонок в эстафетах. Совершенствовать общую выносливость.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка без лыж, беговые упражнения. 2.Упражнения начального разгона, финиширования на учебном круге. 3.Эстафеты команд 4х2км.		
Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа ходьба на лыжах избранным способом.	6	
		12	2,3
Тема 18. Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Дать представление и полное понятие о требованиях выполнения нормативов комплекса ГТО на выносливость. 3.Способствовать формированию общей выносливости - бег форт-лек.		
Тема 19. Кроссовая подготовка: текущий контроль.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка-бег 500 м., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. 2. Кросс 2км.		
Тема 20. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Обучать упражнениям: многократные прыжки с продвижением вперед на		

	одной ногой с подтягиванием бедра и голени другой ноги вверх. 3.Переменный бег 30м. через 20м., 4-6 серий		
Тема 21. Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение скоростных качеств, силовых способностей.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 500метров, ОРУ, СБУ. 2.Тестирование физических качеств и умений по таблице комплекса ГТО: скорость- челночный бег; сила-отжимание, подтягивание. 3.Непрерывный бег 1 километр.	2	
Тема 22. Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение силовых способностей.	Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 500 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2.Промежуточный контроль: физическое качество сила (пресс по времени). 3.Непрерывный бег до 1км.	2	
Тема 23. Дифференцированный зачет.	Содержание практического занятия 1.Разминка - бег 500 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2.Нормативный тест: быстрога-бег100 метров. 3.Кроссовый бег 2000 метров.	2	
	Самостоятельная работа: упражнения общей физической подготовки к сдаче нормативов ВСК ГТО.	12	3
ИТОГО		348 часов	

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

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, технические средства обучения:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- ноутбук;
- многофункциональный принтер;
- цветной принтер.

Инвентарь и оборудование спортивного зала.

- гантели, весом 2,5 кг;
- гири 16кг;
- инвентарь для силовых упражнений (штанга, набор блинов);
- мячи мед.бол весом 1-2кг;
- мячи фит.бол;
- волейбольные мячи;
- мячи баскетбольные,
- ракетки для бадминтона;
- ракетки для настольного тенниса;
- резиновые жгуты;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- лыжные ботинки;
- лыжероллеры «Shamov»;
- ботинки для лыжероллеров;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- спортивная форма для лёгкой атлетики;
- шиповки легкоатлетические;
- столы настольного тенниса;
- скамейки;
- шведская лестница;
- секундомер;
- открытая площадка: стадион с кругом 250м.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР - Медиа

Дополнительные источники:

1. Бороненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бороненко, Л. А. Раппопорт. - М. : Альфа - М, 2003.- 352 с.: ил.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.- М. : Гардарики,2007.-218 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- Ростов н / дону: Феникс,2002.-384 с.
4. Ильич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник/ В. И. Ильинич.- М. : Гардарики , 2007.- 366 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Основные виды учебной деятельности студентов	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
2.Уметь объяснить роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Устный опрос, творческая работа, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы- проекты, презентации.
3. Подбирать и применять на практике упражнения, виды оздоровительных комплексов, составляющие основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы Оценка выполнения практического задания: комплексы упражнений утренней гимнастики; комплексы упражнений на развитие физических качеств, коррекционной гимнастики.

4.1. Промежуточный, текущий контроль.
Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	без учёт
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	без учёт
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7.Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Промежуточный, текущий контроль.
Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/учета
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/учёта
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

4.2.

Итоговый контроль. Дифференцированный зачет.

№ п/п	Вид упражнений	Критерии оценки		
		5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	Дев. 16,5 Юн. 13,5	17,0 14,8	17,5 15,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Дев. 195 Юн. 240	180 230	170 215
3.	Бег 2000 метров	Дев. 9.50	11.20	11.50
		Юн. 7.50	8.50	9.20
4.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (раз/ 1 мин).	Дев. 47	40	34
		Юн. 55	50	45
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	Дев. 16	10	9
		Юн. 45	35	39
6.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз).	13	10	8
7.	Метание гранаты (метры), вес 500гр. дев. вес 700гр.- юноши	Дев. 21	17	13
		Юн. 38	32	27

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- 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;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Тематический план
Дисциплина Физическая культура
Специальность 34.02.01 Сестринское дело
Теоретические занятия

2 ч.

№	Тема	Количество часов
1.	2 курс 3 семестр Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	2

Практические занятия 172 часа

№	Тема	Количество часов
	2 курс 3 семестр	32
1.	Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	2
2.	Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	2
3.	Техника бега на короткие дистанции -100м. Общая физическая подготовка.	2
4.	Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	2
5.	Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта.	2
6.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	2
7.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Специальные упражнения для обучения прыжкам в длину с разбега.	2
8.	Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	2
9.	Техника прыжков в длину с разбега. Промежуточный контроль-бег 400метров.	2
10.	Общая выносливость.	2
11.	Зачёт:- техника высокого старта; бег 100м.	2
12.	Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности.	2
13.	Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	2
14.	Упражнения на развитие силы (в парах).	2
15.	Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	2
	4 семестр	40
16.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2
17.	Основы техники передвижения на лыжах.	2
18.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход, стартовый разгон.	2
19.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход, 2км.	2

20.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.	2
21.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.	2
22.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	2
23.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	2
24.	Основы техники передвижения на лыжах.	2
25.	Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.	2
26.	Волейбол. Классификация техники игры. Разметка спортивной площадки.	2
27.	Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	2
28.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
29.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.	2
30.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
31.	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции: специальные беговые упражнения.	2
32.	Техника бега на средние дистанции.: прыжковые специальные упражнения.	2
33.	Техника бега на средние дистанции.: повторный бег.	2
34.	Техника бега на средние дистанции: упражнения на технику высокого старта.	2
35.	Техника бега на средние дистанции. Зачёт.	2
	Зкурс 5 семестр	22
36.	Техника бега на длинные дистанции.	2
37.	Техника бега на длинные дистанции: непрерывный бег.	2
38.	Техника бега на длинные дистанции: короткие отрезки, интервальная тренировка.	2
39.	Техника бега на длинные дистанции: интервальная тренировка.	2
40.	Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.	2
41.	Техника бега на длинные дистанции: зачет общая выносливость.	2
42.	Техника метания гранаты.	2
43.	Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость	2
44.	Техника метания гранаты- промежуточный результат.	2
45.	Волейбол. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
46.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки	2
	бсеместр	34
47.	Волейбол. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.	2
48.	Техника игры: передачи и приём мяча. Упражнения по игровой площадке на совершенствование передач мяча.	2
49.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения: связки.	2
50.	Техника игры: специальные упражнения на передачи и приём мяча снизу.	2
51.	Техника игры: передачи и приём мяча снизу через сетку.	2
52.	Льжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.	2
53.	Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы.	2
54.	Основы техники передвижения на лыжах: спуски.	2
55.	Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы и спуски по	2

	учебному склону.	
56.	Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.	2
57.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	2
58.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений по учебному склону, с поворотами.	2
59.	Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений, спуски, повороты.	2
60.	Методические принципы физического воспитания: требования к выполнению ВСК «ГТО»	2
61.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	2
62.	Упражнения на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	2
63.	Упражнения на формирование общей выносливости- по времени.	2
	4 курс 7 семестр	28
64.	ОФП. Упражнения на формирование физического качества скорость.	2
65.	Упражнения на формирование физического качества ловкость и координация движений.	2
66.	Упражнения круговой тренировки с предметами на формирование общей выносливости.	2
67.	Промежуточный контроль – отжимание; планка.	2
68.	Лёгкая атлетика. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.	2
69.	Техника бега в эстафетах на лёгком бегу.	2
70.	Техника бега в эстафетах на быстром ходу.	2
71.	Техника бега в эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	2
72.	Техника метания гранаты.	2
73.	Техника метания гранаты с бросковых шагов: промежуточный контроль.	2
74.	Волейбол. Техника игры: обучение подачам подводящие упражнения.	2
75.	Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки.	2
76.	Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки: дальние зоны, диагональ.	2
77.	Техника игры: промежуточный контроль подач по зонам площадки.	2
	8 семестр	18
78.	Лыжная подготовка. Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов.	2
79.	Общая физическая подготовка-выносливость.	2
80.	Техника и тактика лыжных гонок в эстафетах. Совершенствовать общую выносливость.	2
81.	ОФП. Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.	2
82.	Кроссовая подготовка: текущий контроль.	2
83.	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	2
84.	Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение скоростных качеств, силовых способностей.	2
85.	Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение силовых способностей.	2
86.	Дифференцированный зачет.	2

Выписка из ФГОС
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
ОГСЭ.04 Физическая культура

В результате изучения обязательной части учебного цикла 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.

Медицинская сестра/Медицинский брат должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

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.

Выписка из ФГОС
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
ОГСЭ.04 Физическая культура

В результате изучения обязательной части учебного цикла 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.

Медицинская сестра/Медицинский брат должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

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.

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

№ п/п	Вид упражнений	Критерии оценки		
		5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	16,3 (дев.) 13.8 (юн.)	17,6 14.3	18,0 14.6
2.	Бег 2000 м (мин., сек.)	9.50 7.50	11.20 8.50	11.50 9.20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185 230	170 210	160 200
4.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине пресс (раз/мин)	40 50	30 40	20 30
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу- отжимание (количество раз) - девушки	16	10	9
6.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз)	13	10	8
8.	Метание гранаты (метры), вес 500гр. дев. вес 700гр.- юноши	21 38	17 32	13 27