

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

2021г.

СОГЛАСОВАНО

«3» нояб 2021г.

Заместитель директора

по учебному процессу

Т.А. Пеструхина



УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 1 от 03 нояб 2021г.

Председатель ЦМК

У.М.Г. арифуллина



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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл. Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить достижение следующих результатов:

личностных:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну);
- становление гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

предметных:

- сформированность представлений о современной исторической науке, ее специфике, методах исторического познания и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире;
- владение комплексом знаний об истории России и человечества в целом, представлениями об общем и особенном в мировом историческом процессе;
- сформированность умений применять исторические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- владение навыками проектной деятельности и исторической реконструкции с привлечением различных источников;

– сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: 183 часа максимальной учебной нагрузки, из них 61 час самостоятельной работы

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен *знать/понимать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- *уметь*:
 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения на лыжах;
 - выполнять приемы защиты, страховки и самостраховки на уроках;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, лыжной подготовке с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	183
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего) <i>Практическая самостоятельная работа по разделам программного материала, с заполнением «Дневника самоконтроля» (совершенствование физических качеств и навыков)</i>	61
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов в соответствии с контрольными нормативами и зачётными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам</i>	
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет	Из них 2 часа

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
<i>1 курс I семестр</i>			
Легкая атлетика		24	1,2
Тема 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Общеразвивающие и беговые упражнения.	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.	2	
Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции.	Содержание практического занятия. 1. Разминка: бег 500м., ОРУ, 2. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. 3. Создать представление обучить основе техники бега на короткие дистанции: высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 3. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.	Содержание практического занятия. 1. Разминка: бег 500м., ОРУ, 2. 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. 3. Создать представление о технике прыжков в длину с места. 4. Прыжковые упражнения с места через препятствие (высотой 10 см.)	2	
Тема 4. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.	Содержание практического занятия. 1. Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2. Обучить технике бега-положения частей корпуса в стартовом разбеге, движения рук в беге; стартовый разгон. 3. Совершенствовать технику прыжков в длину с места	2	
Тема 5. Техника бега на	Содержание практического занятия.	2	

короткие дистанции -60м. Общая физическая подготовка.	1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Обучить специальным упражнениям переменным способом: бег 30м., высокое бедро 30м. 3.Круговая тренировка: прыжки через скакалку, пресс, многоскоки (по 30 сек. через 40 сек.)		
	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Контрольный норматив 60 метров. Упражнения на гибкость у шведской стенки.		
Тема 6. Техника бега на короткие дистанции - текущий контроль бег 60 метров.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Совершенствовать общую физическую подготовку в круговой тренировке: разведение рук с гантелями, разножка, висы, пресс на скамье. 3.Упражнения релакса- дыхательные упражнения.		
	Содержание практического занятия.		
Тема 7. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Создать представление о технике низкого старта. Обучить устанавливать стартовые колодки. Упражнения низкого старта.		
	Содержание практического занятия.		
Тема 8. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Создать представление о технике низкого старта. Обучить устанавливать стартовые колодки. Упражнения низкого старта.		
	Содержание практического занятия.		
Тема 9. Техника бега на средние дистанции и длинные дистанции.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции - особенности полного бегового шага, упругая постановка стопы; отталкивание, движения рук; бег по виражу. Бег форт-лек 1км.		
	Содержание практического занятия.		
Тема 10. Общая выносливость - кроссовая подготовка.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Переменный бег: 50метров быстро, 50м. медленно, 100м. быстро, 100м. медленно. Повторить через полный отдых. 3.Упражнения на гибкость на ковриках.		
	Содержание практического занятия.		
Тема 11. Общая выносливость - кроссовая подготовка.	Содержание практического занятия.	2	
	1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Переменный бег: 100метров быстро, 100м. медленно, 50м. быстро, 50м. медленно. Повторить через полный отдых. Дыхательная гимнастика.		
	Содержание практического занятия.		
Тема 12. Текущий контроль-	Содержание практического занятия.	2	

зачет кросс.	1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Контрольный зачет 500м. (дев.), 1000м (юн.) 3.Обучить упражнениям дыхательной гимнастики.		
Общая физическая подготовка.		8	1,2
Тема 13. Упражнения на развитие физических качеств. Общая выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям круговой тренировки: приседания 30сек., отжимания от опоры 30сек., джампинг джек 15сек., выпады поочередно по 10сек., планка20сек., подъемы ног, лежа на боку. 3.Совершенствовать упражнения дыхательной гимнастики.	2	
Тема 14. Упражнения на развитие физических качеств. Сила.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям круговой тренировки с собственным весом: разведение гантелей; присед в выпаде; боковая планка в динамике; присед в широкой стойке с подниманием гантели над головой; из исходного положения лежа, подъем таза вверх; отжимание на коленях.	2	
Тема 15. Упражнения на развитие физических качеств. Гибкость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям круговой тренировки, исходное положение лёжа на спине: плечевой мост с подъёмом таза и ноги; разведение и сведение поднятых ног; скрутка корпуса влево, ноги вправо; стоя на коленях, наклон корпуса назад; растяжка бедра, ноги подняты вверх. одна на пол, другая к груди согнутым коленом, хват за голень; поочередное сгибание разгибание колена к груди, плечи над полом; растягивание бедра в положении выпада; выпад в сторону, противоположная рука к колену	2	
Тема 16. Упражнения на развитие физических качеств общего характера.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям комплекса «Табата»: 20 сек. упражнение, 10 сек. отдых. Всего 8 упражнений. 3.Упражнения на восстановление дыхания.	2	
Спортивные игры. Баскетбол.		18	1,2
Тема 17. Техника игры в	Содержание практического занятия.	2	

нападении.	1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми. 2.Дать полное представление о технике игры, основных правилах соревнований. 3.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 4.Обучить упражнениям для освоения правильных стоек, передвижений по площадке, прыжки, толчком двумя, одной ногой у кольца с подбега.		
Тема 18. Техника игры в нападении. Броски мяча в корзину.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям в парах: ловля и передачи мяча в продвижении, владение мячом в противодействии соперника. 3.Совершенствовать броски в корзину с 3-х метровой отметки.	2	
Тема 19. Техника игры. Специальные упражнения.	Содержание практического занятия. 2семестр 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Обучить передачам мяча двумя снизу, одной от плеча, в парах - с места, в продвижении, на дальние, средние, близкие расстояния. 3.Обучить ловле мяча двумя руками с правильной постановкой рук. 4.Совершенствовать ведение мяча с высоким, низким отскоком..	2	
Тема 20. Техника игры. Специальные упражнения.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Обучить ведению мяча с высоким отскоком со зрительным контролем, без зрительного контроля. 3.Совершенствовать прыжки с отталкиванием одной ногой у кольца. 4.Ознакомить и дать полное представление о финтах - «Финт на рывок», «Финт ведение-передача».	2	
Тема 21. Техника игры. Ведение, броски мяча в корзину, перехваты.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Совершенствовать специальные упражнения на ведение мяча с высоким отскоком со зрительным контролем, без зрительного контроля. 3.Совершенствовать броски в корзину после ведения мяча.	2	
Тема 22. Техника игры. Специальные упражнения подгруппами.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Обучить специальным упражнениям в парах для совершенствования передач; индивидуально; в группах по 3, 4 человека. 3.Совершенствовать передвижения: стойки на одной ноге, продвижение с прорывом и сопротивлением напарника.	2	

Тема 23. Техника игры. Защита индивидуальная.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Обучить технике защиты: овладение мячом и противодействие способами «выбивание» мяча из рук соперника. Ведение мяча, оттесняя соперника к боковой линии; «накрывание» мяча при броске по ходу подстраховки игрока соперника; «вырывание» из рук соперника мяча с поворотом корпуса. 3. Учебная игра 3х3 на одно кольцо.	2	
	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Совершенствовать броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). 3.Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	
	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Совершенствовать технику штрафного броска, технику заслона и перехват мяча. 3.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
Тема 24. Совершенствование техники выполнения бросков мяча.			
Тема 25. Совершенствование техники игры.			
Гимнастика.		10	1,2
		2	
Тема 26.Виды гимнастики. Методика составления комплексов упражнений утренней гимнастики.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ с гимнастическими палками, СБУ. 2.Дать полное представление о видах гимнастики: оздоровительная, спортивная, художественная, акробатика. 3.Обучить страховке и самостраховке при выполнении упражнений. 4.Обучить методике составления упражнений для утренней гимнастики.		
Тема 27. Строевые упражнения.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., ОРУ, СБУ. 2.Обучить строевым упражнениям на месте и в движении. 3.Выполнение построений и размыканий.	2	
Тема 28.Акробатические упражнения.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 мин., комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах, СБУ. 2.Обучить стойке на лопатках, на руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	

Тема 29. Акробатическая связка.	Содержание практического занятия.		2	
	1.Разминка: бег 3мин., ОРУ на гимнастической скамейке, СБУ. 2.Совершенствовать акробатически упражнения - стойки на лопатках, на руках. 3.Обучить акробатической связке: сед, мост, поворот через плечо в присед, прыжок вверх, сед в шпагат (полушпагат).			
	Содержание практического занятия.		2	
Тема 30. Промежуточный итог - зачет комплекс УГГ.	1.Разминка: бег 3мин., ОРУ с гимнастической палкой, СБУ. 2.Зачёт малыми подгруппами- проведение комплекса УГГ.			
	Лыжная подготовка.		34	2,3
	Содержание практического занятия.		2	
Тема 31. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	1.Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжной подготовкой. .Обучить подбору лыж и палок. 2.Обучить строевым упражнениям с лыжами в руках- повороты, ходьба. 3.Обучить строевым упражнениям на лыжах- повороты переступанием, «солнышком», перекидом, ходьба ступающим шагом.			
	2семестр			
Тема 32. Обучить подбору мазей при подготовке лыж.	Содержание практического занятия.		2	
	1.Дать полное представление о способах подготовки лыж к скольжению по температурному режиму погоды. 2.Обучить нанесению парафина, соответствующего погоде. Скольжение по учебной лыжне на определение скольжения. 3.Общая физическая подготовка - дистанция 2км. свободным стилем			
	Содержание практического занятия.		2	
Тема 33. Специальные упражнения на технику п.п.2-хшажного хода.	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Дать представление и обучить технике попеременного двухшажного хода. Специальные упражнения: фаза свободного скольжения, скольжение на одной лыже с выносом разноименной руки вперед, окончание свободного скольжения, переход в отталкивание.			
	Содержание практического занятия.		2	
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Совершенствовать технику п.п.2-х ш. хода на учебной трассе 1км. 3.Обучить технике подъёмов на некрутом склоне «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 4.Обучить технике спуска на лыжах в основной, средней, низкой стойке.			

Тема 35. Совершенствовать технику п.п.2-х ш.х. ; способы преодоления подъёмов и спусков.	Содержание практического занятия.		2
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м.		
	2.Совершенствовать технику п.п.2-х ш. хода на учебной трассе 1км.		
	3.Текущий контроль: техника подъёмов полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».		
	4.Текущий контроль: техника спуска на лыжах в основной, средней, низкой стойке.		
Тема 36. Техника одновременных ходов.	Содержание практического занятия.		2
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м.		
	2.Дать полное понятие о технике выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов.хода.		
	3.Обучить стартовому разгону одновременно бесшажным и одношажным ходом.		
Тема 37. Техника одновременных ходов. Переход с хода на ход.	Содержание практического занятия.		2
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м.		
	2.Ознакомить с техникой переходов с хода на ход. Обучить переходам на учебной лыжне 500м.		
	3. Ходьба по учебной лыжне 3км.		
Тема 38. Техника переходов с хода на ход.	Содержание практического занятия.		2
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м.		
	2.Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы на учебной лыжне 500 м.		
	3.Специальные упражнения на переход с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с неоконченным толчком одной палкой.		
Тема 39. Текущий контроль по технике изученных способов передвижений, поворотов.	Содержание практического занятия.		2
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м.		
	2.Текущий контроль: демонстрация техники п.п.2-х ш.х, одновременных		
	3.Совершенствовать технику поворотов на учебной лыжне 1км.		
Тема 40. Эстафета 4х2км.	Содержание практического занятия.		2
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м.		
	2.Эстафета 4х2 км изученными ходами и переходами с хода на ход.		
Тема 41. Техника торможений. Ходьба по дистанции 3км.	Содержание практического занятия.		2
	1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м.		
	2.Обучить торможениям «плугом, полуплугом, упором», боком.		
	3.Ходьба 3км. изученными способами.		

Тема 42. Совершенствовать общую выносливость: марш-бросок 5км.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Марш-бросок свободным стилем на дистанции 5км.	2	
Тема 43. Общая физическая подготовка - скоростная выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж: ОРУ. Беговые упражнения 50-60 м. через короткий интервал отдыха с палками. 3.Повторный бег на лыжах 1км. через короткий отдых, серийно.	2	
Тема 44. Прохождение дистанции 3 км.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Ходьба 3 км., распределение сил по дистанции, лидерование, обгон, финиширование	2	
Тема 45. Совершенствовать общую физическую подготовку. Дистанция 2 км.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Упражнения круговым способом: бег 20м по прямой, ходьба по уменьшенной площади опоры, отжимание от скамьи 10 раз; подъем ног в висе; приседание 10 раз. Повторить серию через полный отдых. 3.Ходьба свободным стилем 2км.	2	
Тема 46. Скоростная подготовка – эстафеты.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. с лыжными палками. 2.Эстафета 500м., команды по 5 человек. Через полный отдых повторить.	2	
Тема 47. Промежуточный контроль - зачёт 3км.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж. 2.Зачет ходьба по дистанции 3км.	2	
Тема 48. Правила соревнований, заполнение протоколов. Свободный ход 3км.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомить с судейским и хозяйственным инвентарем для проведения лыжных гонок: стартовые, финишные тумбы, «волчатники» для ограждений, для разметки трассы; нагрудные номера, бланки судейских протоколов на старте и финише, часы и секундомеры. Ходьба 3км.	2	
Тема 49. Метание гранаты. Общая физическая подготовка	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о технике метания гранаты. 2.Техника безопасности при метаниях: ограждения сектора, возврат снаряда к месту выполнения упражнений. 3. Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. Обучить упражнениям ОФП на развитие силовых способностей: броски на дальность набивных	22	2,3
		2	

	мячей от груди, из-за головы, стоя спиной к основному направлению. 4.Прыжки через скакалку серийно до 500 раз.		
Тема 50. Техника метания гранат: специальные упражнения подготовительной фазы.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Ознакомить с разметкой сектора для метаний, весом гранат. 3.Обучить технике метания гранаты подготовительной фазы: упражнения для верхнего плечевого пояса в парах; подбор разбега, метание мячиков, стоя на месте; метание с 2-х шагов разбега.	2	
Тема 51. Техника метания гранат: специальные упражнения основной и заключительной фазы.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Упражнения на обучение технике метания гранаты основной и заключительной фазы: подбор разбега; метание мячиков, стоя на месте, с 2-4-х шагов разбега. 3.Выпускание снаряда (гранаты) весом 500гр. после предварительного замаха, стоя на месте, с 2-х шагов разбега.	2	
Тема 52. Техника метания гранат. Общая физическая подготовка-выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Специальные упражнения для метания гранаты- подводящие упражнения для овладения выходом руки на бросок; броски набивных мячей с 3-х шагов двумя руками; парные упражнения для совершенствования ритма метания с 3-х шагов. 3.Бег-фартлек 2км с ускорениями по 50м. повторить 3 раза.	2	
Тема 53. Общая физическая подготовка-скорость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Обучить упражнениям на формирование физического качества скорость: многоскоки с переходом в бег по 20метров; бег, переходящий в многоскоки по 20м.(4-6 раз). Повторный бег 100м. через отдых(3серии)	2	
Тема 54. Общая физическая подготовка-прыгучесть; выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20 метров. 2.Прыжковые упражнения с приземлением в песок - тройные с места, 5-е с места (по 4 раза). 3.Кросс в среднем темпе 2км.	2	
Тема 55. Текущий контроль-метание гранаты на результат.	Содержание практического занятия 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м.	2	

	2.Подводящие упражнения для метания гранаты. Метание гранаты.		
Тема 56. Техника эстафетного бега.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Дать полное представление о дистанциях эстафетного бега. Обучить специальным упражнениям: различные варианты передачи эстафетной палочки; передача палочки из правой руки в левую по сигналу; передачи эстафетной палочки из левой руки в правую впереди бегущего партнёра в медленном темпе (по сигналу);техника исходного положения на старте первого и остальных этапов. 3.Кросс 10 минут.	2	
Тема 57. Техника эстафетного бега. Общая физическая подготовка- скоростная выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 500м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Обучить специальным упражнениям: различные варианты передачи эстафетной палочки; передача палочки из правой руки в левую по сигналу; передачи эстафетной палочки из левой руки в правую впереди бегущего партнёра в медленном темпе (по сигналу);техника исходного положения на старте первого и остальных этапов. 3. Многоскоки по отрезкам 30м. чередуя с бегом 30м., 5 раз. Бег-заминка.	2	
Тема 58. Эстафета команд 4x100метров.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Текущий контроль - техника приёма-передачи эстафеты, соревнования команд 4x100 метров. 3.Заминка 250 метров, упражнения на растяжку.	2	
Тема 59. Текущий контроль - прыжки в длину с места.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 1000м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Специальные упражнения разминки в прыжках. Зачёт- длина с места.	2	
Тема 60. Общая выносливость - тест 12-ти минутный бег.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 250м., ОРУ, СБУ 20м. 2.Тест Купера 12-ти минутный бег.	2	
Тема 61. Дифференцированный зачёт.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 250метров, ОРУ, СБУ. 2.ДЗ: Бег 100 м. Пресс. Подтягивание на высокой перекладине – юноши, отжимание – девушки.	2	3
	Самостоятельная работа	61 час	
ИТОГО		183 часа	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Оборудование, 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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Интернет-ресурсы:

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

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Качественный показатель - это степень овладения программным материалом: теоретическими знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. *Количественный показатель*-это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, выносливости, гибкости, координационных и их сочетания (скоростно- силовые, силовая выносливость и т.п.)

При оценке знаний учащихся по предмету необходимо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать навыки методико-практических знаний в конкретных ситуациях, в занятиях физическими упражнениями и самоконтроле.

Дифференцированный зачет по предмету складывается из предварительно сданных контрольных нормативов и тестов по развитию физических качеств и умений, полученных учащимися за весь период обучения. При этом преимущественное значение имеют умения, навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

4.1.Задания контроля практических и методико-практических навыков (промежуточный и текущий контроль).

1 семестр

1. Выполнить низкий старт в беге.
2. Выполнить прыжок в длину с места.
3. Пробежать дистанцию 500 м (д.) 1000 м (ю.).
4. Стоя на месте, выполнить 5 раз приемов и передач волейбольного мяча.
- 5.Броски баскетбольного мяча в корзину с 3-х метровой отметки, из 5 попыток.
6. Выполнить технику лыжных ходов.

2 семестр

- 1.Выполнить технику торможений, поворотов по учебной лыжне.
- 2.Пробежать дистанцию 100 метров.
- 3.Пробежать дистанцию 1000м., демонстрируя технику бега.
- 4.Пробежать дистанцию на выносливость : 6-ти минутный бег.

Вопросы контроля знаний студентов

1 семестр

- 1.Какова цель курса физической культуры в медицинском колледже?
- 2.Виды физических качеств. Какие тесты можно использовать для контроля уровня развития физических качеств?
- 3.С помощью каких методов можно контролировать уровень развития физических способностей?
- 4.Что собой представляет выносливость, каковы ее разновидности?

**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14,0	14,4	14,8
		2	13,8	14,2	14,6
2.	Бег 1500 м (мин., сек.)	1	11.40	11.50	Пробежать дистанцию
		2	10.50	11.00	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	210	190	170
		2	220	200	180
4.	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	130	120	110
		2	140	130	120
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	11	9	7
		2	12	10	8

**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	1	14,4	14,8	15,2
		2	14,2	14,6	15,0
2.	Бег 3000 м (мин., сек.)	1	14,0	14,30	15,00
		2	13,8	14,15	14,45
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	190	180	180
		2	200	190	180
4.	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	115	105	95
		2	125	115	105
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	7	6	5
		6	9	8	7

**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	17,0	17,5	18,5
		2	16,5	16,8	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	1	5,00	5.15	Пробежать дистанцию
		2	4.45	5.15	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	190	180	150
		2	195	185	165
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	135	125	115
		2	140	130	120
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	30	30	20
		2	35	30	25

**ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	17,5	17,8	18,8
		2	17,2	17,6	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	1	5.15	Пробежать дистанцию	Пробежать дистанцию
		2	5.15		
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	150	140	130
		2	165	145	135
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	1	120	110	100
		2	130	115	105
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	1	25	20	15
		2	30	25	20

Баллы 3,4,5 означают «Зачет» по дисциплине.

ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1.	Заболевание органов дыхания	1. Прыжок в длину с места. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2	Заболевания с.с. и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с мест. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча 4. Верхний прием мяча.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, колич. раз
3	Ожирение, сахарный диабет.	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча 3. Наклон вперед.	Количество раз. Количество раз.. Глубина наклона.
4	Заболевание ЖКТ.	1. Наклон вперед. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча 3. Верхний прием волейбольного мяча.	Глубина наклона. Кол-во попаданий. Количество раз
5	Аднексит, пиелонефрит	1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча 4. Верхние прием в.б. мяча.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество раз.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Наклон вперед. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 5. Верхний прием волейбольного мяча.	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз

- Примечания:* 1. В качестве критерия следует применять на сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).
2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавание с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).
3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
 для студентов очной формы обучения БД
 по специальности:
 34.02.01. Сестринское дело

№ 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185 230	170 210	160 200
3.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, пресс (раз/мин).	40 50	30 40	20 30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание), количество раз – девушки.	16	10	9
5.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз).	13	10	8
6.	Метание гранаты (метры), вес 500гр. дев. вес 700гр.- юноши.	21 38	17 32	13 27

Тематический план
Дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Специальность 34.02.01 Сестринское дело
Практические занятия: 122 часа.

№	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Общеразвивающие и беговые упражнения.	2
2.	Основы техники бега на короткие дистанции.	2
3.	Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.	2
4.	Основы техники бега на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.	2
5.	Техника бега на короткие дистанции - 60м. Общая физическая подготовка.	2
6.	Техника бега на короткие дистанции - текущий контроль бег 60 метров.	2
7.	Общая физическая подготовка.	2
8.	Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	2
9.	Техника бега на средние дистанции и длинные дистанции.	2
10.	Общая выносливость - кроссовая подготовка.	2
11.	Общая выносливость - кроссовая подготовка.	2
12.	Текущий контроль-зачет кросс.	2
13.	Упражнения на развитие физических качеств. Общая выносливость.	2
14.	Упражнения на развитие физических качеств. Сила.	2
15.	Упражнения на развитие физических качеств. Гибкость.	2
16.	Упражнения на развитие физических качеств общего характера.	2
17.	Техника игры в нападении.	2
18.	Техника игры в нападении. Броски мяча в корзину.	2
19.	Техника игры. Специальные упражнения.	2
20.	Техника игры. Специальные упражнения.	2
21.	Техника игры. Ведение, броски мяча в корзину, перехваты.	2
22.	Техника игры. Специальные упражнения подгруппами.	2
23.	Техника игры. Защита индивидуальная.	2

24.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча.	2
25.	Совершенствование техники игры.	2
26.	Виды гимнастики. Методика составления комплексов упражнений утренней гимнастики.	2
27.	Строевые упражнения.	2
28.	Акробатические упражнения.	2
29.	Акробатическая связка.	2
30.	Промежуточный итог - зачет комплекс УГГ.	2
31.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	2
32.	Подбор мазей при подготовке лыж.	2
33.	Специальные упражнения на технику п.п.2-хшажного хода.	2
34.	Техника п.п.2-х ш.х. Техника подъёмов на лыжах. Техника спусков на лыжах	2
35.	Совершенствовать технику п.п.2-х ш.х. ; способы преодоления подъёмов и спусков.	2
36.	Техника одновременных ходов.	2
37.	Техника одновременных ходов. Переход с хода на ход.	2
38.	Техника переходов с хода на ход.	2
39.	Текущий контроль по технике изученных способов передвижений, поворотов.	2
40.	Эстафета 4х2км.	2
41.	Техника торможений. Ходьба по дистанции 3км.	2
42.	Совершенствовать общую выносливость: марш-бросок 5км.	2
43.	Общая физическая подготовка - скоростная выносливость.	2
44.	Прохождение дистанции 3 км.	2
45.	Совершенствовать общую физическую подготовку. Дистанция 2 км.	2
46.	Скоростная подготовка – эстафеты.	2
47.	Промежуточный контроль - зачёт 3км.	2
48.	Правила соревнований, заполнение протоколов. Свободный ход 3км.	2
49.	Метание гранаты. Общая физическая подготовка.	2
50.	Техника метания гранаты: специальные упражнения подготовительной фазы.	2
51.	Техника метания гранаты: специальные упражнения основной и заключительной фазы.	2

52.	Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка-выносливость.	2
53.	Общая физическая подготовка-скорость.	2
54.	Общая физическая подготовка-прыгучесть; выносливость.	2
55.	Текущий контроль-метание гранаты на результат.	2
56.	Техника эстафетного бега.	2
57.	Техника эстафетного бега. Общая физическая подготовка-скоростная выносливость.	2
58.	Эстафета команд 4x100метров.	2
59.	Текущий контроль - прыжки в длину с места.	2
60.	Общая выносливость - тест 12-ти минутный бег.	2
61.	Дифференцированный зачёт.	2