

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

**Иркутск 2020**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК ОГСЭ  
«17» 06 2020 г.  
Протокол № 11  
Председатель Моисеева Д.С. Моисеева

Разработана на основе требований  
федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
общего образования (утвержденного  
приказом Министерства образования и  
науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) для  
специальности СПО 34.02.01 Сестринское  
дело

Заместитель директора по УПР  
Роголева А.В. Роголева

Разработчик: Макарова В.Н. преподаватель первой квалификационной категории МК ЖТ  
ФГБОУ ВО ИРГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) с учетом специфики подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

*Первая содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях

физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая содержательная линия* соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: ***теоретическая часть и практическая часть.***

***Теоретическая часть*** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

***Практическая часть*** – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

*Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;

освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

*Учебно-тренировочные занятия* содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Реализация содержания дисциплины по видам спорта в рабочей программе предусмотрена с учетом сезонных особенностей.

## **2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД.06. Физическая культура**

#### **2.1 Область применения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в медицинском колледже железнодорожного транспорта ФГБОУ ВО ИрГУПС, реализующего основную образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

#### **2.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Общеобразовательная учебная дисциплина БД.06. Физическая культура изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

#### **2.3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и

коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2.4 Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;  
самостоятельная работа обучающегося 58 часов.



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
- разработка комплексов упражнений	9
- работа над оздоровительной программой	6
- занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности	32
- дневник самоконтроля	11
в том числе индивидуальный проект (Приложение А)	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

### 3.2 Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
<b>I семестр</b>					<b>4</b>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	1	1.	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1
	2	2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля состояния организма	2	
	3	3.	Содержание обучения по выбору. Физиологическая характеристика избранных видов спорта.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				<b>6</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>		<b>Содержание</b>			
		1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
		<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	4	1.	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
	5	2.	Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью	2	
	6	3.	Равномерный бег: 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				<b>4</b>	
<b>Тема 3.1. Техники</b>		<b>Содержание</b>			

<b>перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</b>	1.	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками. Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач. Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	7	1.	Исходное положение (стойки), перемещения. Техника безопасности игры.	2
	8	2.	Прием и передача мяча двумя руками: сверху, снизу. Правила игры.	2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой ведения мяча, передач и броска мяча с места. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Техника овладения мячом.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	9	1.	Ловля и передача мяча, ведение. Техника безопасности игры.	2
	10	2.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры.	2
	11	3.	Приемы овладения мячом. Вырывание и выбивание.	2
<b>Раздел 5. Ручной мяч</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 5.1 Основы техники ловли и передач гандбольного мяча.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте и с отскоком от площадки. Техника броска.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	12	1.	Передача и ловля мяча: в тройках; с откосом от площадки.	2

	13	2.	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.	2		
<b>Раздел 6. Плавание</b>				<b>4</b>		
<b>Тема 6.1. Основные стили в плавании. Овладение техникой стилем кроль и брасс.</b>		<b>Содержание</b>				
		1.	Овладение техникой плавания стилем кроль и брасс. Специальные упражнения в воде и имитационные упражнения на суше.		2	
		<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>	
	14	1.	Кроль на груди. Специальные плавательные упражнения на суше и в воде. Отрезки 25–100 м по 2–6 раз.	2		
	15	2.	Брасс. Специальные плавательные упражнения на суше и в воде. Отрезки 25–100 м по 2–6 раз.	2		
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>				<b>4</b>		
<b>Тема 7.1. Техника выполнения упражнений на равновесие и элементов акробатики. ОФП.</b>		<b>Содержание</b>				
		1.	Совершенствование техники опорных прыжков и овладение техникой акробатики. Повышение уровня ОФП. Воспитание координационных способностей.		2	
		<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>	
	16	1.	Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.	2		
	17	2.	Общеразвивающие упражнения с гантелями, с набивными мячами.	2		
<b>Раздел 8. Ритмическая гимнастика</b>				<b>10</b>		
<b>Тема 8.1. Повышение уровня ОФП средствами ритмической гимнастики.</b>		<b>Содержание</b>				
		1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.		2	
		<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>	

	18	1.	Комплексы упражнений №1, №2 (мышцы шеи, рук, плечевого пояса).	2	
	19	2.	Комплексы упражнений №3, №5(мышцы туловища). Беговые упражнения, подскоки.	2	
	20	3.	Комплексы упражнений №4, №6 (мышцы ног, туловища, ног в партере).	2	
	21	4.	Комплексы упражнений №1, №3 (мышцы шеи, туловища).	2	
	22	5.	Комплексы упражнений №2, №4 (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы ног).	2	
<b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>				<b>9</b>	
<b>Тема 9.1. Повышение уровня ОФП средствами атлетической гимнастики.</b>		<b>Содержание</b>			
		1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.		2
				<b>9</b>	
	23	1.	Упражнения для начинающих. Комплекс №1(два подхода по 8 раз)	2	
	24	2.	Упражнения для начинающих. Комплекс №1 (два подхода по 8 раз)	2	
	25	3.	Упражнения для начинающих. Комплекс №1(три подхода по 8 раз)	2	
	26	4.	Упражнения начального и среднего уровня. Комплекс №2 (первая стадия тренировок)	1	
				<b>II семестр</b>	
	1	5.	Упражнения начального и среднего уровня. Комплекс №3 (первая стадия тренировок)	2	
<b>Раздел 10. Лыжная подготовка</b>				<b>4</b>	
<b>Тема 10.1 Техники</b>		<b>Содержание</b>			

<b>перехода с хода на ход, подъемов и спусков. Повышение уровня ОФП.</b>		1.	Овладение и закрепление техникой перехода с хода на ход. Овладение и закрепление техники подъемов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		2
		<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	2	1.	Техника безопасности. Переход с одновременных ходов на попеременные и с хода на ход.	2	
	3	2.	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
<b>Раздел 11. Основы физической культуры</b>				<b>4</b>	
	4	1.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	5	2.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
<b>Раздел 12. Лыжная подготовка</b>				<b>4</b>	
<b>Тема 12.1. Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов.</b>		<b>Содержание</b>			
		1.	Тактика лыжных гонок.		
		<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
6	1.	Правила соревнований. Тактика лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		
7	2.	Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции: 5 км (девушки), 8 км (юноши).	2		
<b>Раздел 13. Гимнастика</b>				<b>6</b>	
<b>Тема 13.1. Упражнения профессиональной и производственной гимнастики.</b>		<b>Содержание</b>			
		1.	Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика.		
		<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	

	8	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (чередование напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки).	2	
	9	2.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	10	3.	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.	2	
<b>Раздел 14. Плавание</b>				<b>4</b>	
<b>Тема 14.1. Совершенствование техники плавательных движений.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствование техники плавательных движений. Специальные упражнения на суше и в воде.			2
	<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>	
	11	1.	Кроль на спине Специальные плавательные упражнения на суше и в воде. Отрезки 25–100 м по 2–6 раз.	2	
	12	2.	Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений, плавание в полной координации.	2	
<b>Раздел 15. Ритмическая гимнастика</b>				<b>10</b>	
<b>Тема 15.1. Повышение уровня ОФП средствами ритмической гимнастики.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.			2
	<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>	
	13	1.	Комплексы упражнений №5, №6 (мышцы туловища и ног в партере). Беговые упражнения, подскоки.	2	
	14	2.	Комплексы упражнений №1, №4 (мышцы шеи, ног).	2	
	15	3.	Комплексы упражнений №2, №5 (мышцы рук, плечевого пояса). Беговые упражнения, подскоки.	2	

	16	4.	Комплексы упражнений №3 (мышцы туловища) и №6 (мышцы туловища и ног в партере).	2	
	17	5.	Комплексы упражнений №2 (мышцы рук и плечевого пояса) и №6(мышцы туловища и ног в партере).	2	
<b>Раздел 16. Атлетическая гимнастика</b>				<b>10</b>	
<b>Тема 16.1 Повышение уровня ОФП средствами атлетической гимнастики.</b>		<b>Содержание</b>			
		1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.		2
		<b>Практические занятия</b>			<b>10</b>
	18	1.	Упражнения начального и среднего уровня (первая стадия тренировок). Комплекс №4.	2	
	19	2.	Упражнения начального и среднего уровня (вторая стадия тренировок). Комплекс №5	2	
	20	3.	Упражнения начального и среднего уровня (вторая стадия тренировок). Комплекс №6	2	
	21	4.	Упражнения начального и среднего уровня (третья стадия тренировок). Комплекс №7	2	
	22	5.	Упражнения начального и среднего уровня (третья стадия тренировок) Комплекс №7	2	
<b>Раздел 17. Волейбол</b>				<b>6</b>	
<b>Тема 17.1 Техника игры в нападении. Техника и тактика защитных действий.</b>		<b>Содержание</b>			
		1.	Совершенствование действий в нападении и защите.		2
		<b>Практические занятия</b>			<b>6</b>
	23	1.	Подача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	2	
	24	2.	Прием мяча одной рукой: с падением-перекатом в сторону; в падении вперед со скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	
	25	3.	Индивидуальное и групповое блокирование.	2	



<b>Раздел 18. Баскетбол</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 18.1 Совершенствование приемов защиты. Тактическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Техника защитных действий. Тактическая подготовка. Учебная игра по правилам.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	26	1. Перехват, защита против броска, накрывание. Игра по упрощенным правилам.	2	
	27	2. Тактика нападения и защиты. Учебная игра по правилам.	2	
<b>Раздел 19. Ручной мяч</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 19.1 Техника приемов защиты. Тактическая подготовка в игре.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Техника защитных действий. Техника и тактика игры. Учебная игра по правилам.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	28	1. Перехваты мяча, выбивание, отбор.	2	
	29	2. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Тактика игры.	2	
<b>Раздел 20. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 20.1 Техника прыжков. Техника толканий ядра и метаний гранаты.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Техника прыжков в длину и в высоту. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Техника толканий ядра и метаний гранаты.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	30	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	31	2. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	32	3. Метание гранаты: 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2	
	33	4. Толкание ядра.	2	

		Итого	117
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>58</b>
		<b>Содержание</b>	
	1.	Работа над оздоровительной программой	6
	2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.	8
	3.	Рефераты: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	16
	4.	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	16
	5.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.	14
	6.	Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	18
	7.	Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.	28
	8.	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	16
	9.	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)	10

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Материально-техническое обеспечение

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

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь:

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

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

### 4.2 Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

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

2. **Физическая культура** : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

**Дополнительные источники:**

1. **Третьякова, Н.В.** Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

**Официальные справочно-библиографические и периодические издания**

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

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
Введение. 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знать современное состояние физической культуры и спорта; уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; знать оздоровительные системы физического воспитания; владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Фронтальный опрос
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; Знать формы и содержание физических упражнений; уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, знать основные принципы построения самостоятельных занятий для их гигиены.	Проверка и оценка подобранных методик
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Оценка демонстрации проведения самоконтроля
2. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;	Фронтальный опрос

регулировании работоспособности.	<p>уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</p> <p>овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;</p> <p>освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</p>	
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <p>уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p>применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.</p>	Фронтальный опрос
<b>Практическая часть</b>		
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</p> <p>использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</p> <p>Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</p> <p>Знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</p> <p>знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p>уметь составить и провести комплексы</p>	Наблюдение и оценка деятельности на практических занятиях

	утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях
2. Лыжная подготовка	Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; Преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдать на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом; уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях
3. Гимнастика	Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях

	<p>упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	
4. Спортивные игры	<p>Освоить основные игровые элементы;          знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;          развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;          развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;          развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.          уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;          участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;          освоить технику самоконтроля при занятиях.          Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях</p>
5. Плавание	<p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;          освоить старты, повороты, ныряние ногами и головой;          закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;          освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;          уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;          знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях</p>

	освоить самоконтроль при занятиях плаванием.	
<b>Виды спорта по выбору</b>		
1. Ритмическая гимнастика	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26-30 движений.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знать средства и методы тренировки для развития силы мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья; освоить технику безопасности занятий.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях
3. Дыхательная гимнастика	Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях
4. Спортивная аэробика	Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой; уметь осуществлять самоконтроль; участвовать в соревнованиях.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта; участвовать в соревнованиях; уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Наблюдение и оценка выполнения упражнений на практических занятиях



## Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п/п	Разделы (контрольные упражнения)			
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	техника	техника
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35	25	20
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13	10	8
	штрафной бросок (из 10)	-	-	-
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	-
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
	передачи в стену за 1 минуту	-	-	-
	передачи над собой	25	20	15
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5	4	3
	передачи в парах	30	25	15
<b>3.</b>	<b>Гандбол</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
	бросок по воротам (из 5ти)	3	2	1
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	техника перемещения (работа рук, ног)	техника перемещения (работа рук, ног)
	игра в гандбол	-	-	-

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

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

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

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

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

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

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

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

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

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

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

## Приложение А

### Темы индивидуальных проектов

1. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
2. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Гиподинамия - болезнь конца 20 и начала 21 века.
5. Двигательная активность и здоровье человека.
6. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
7. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
8. Личности в современном олимпийском движении.
9. Организация и проведение туристических походов.
10. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.