

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК ОГСЭ
«07» 06 2021 г.
Протокол № 10
Председатель Моисеева Д.С.Моисеева

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 34.02.01
Сестринское дело
Заместитель директора по УПР

Рогова А.В. Роголева

Разработчик: Макарова В.Н. преподаватель высшей квалификационной категории МК
ЖТ ФГБОУ ВО ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа обязательного учебного предмета ОУП.11 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 обязательного учебного предмета ОУП.11 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 обязательного учебного предмета ОУП.11 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 обязательного учебного предмета ОУП.11
Физическая культура по видам спорта в рабочей программе
предусмотрена с учетом сезонных особенностей.

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.11 Физическая культура

2.1 Область применения рабочей программы обязательного учебного предмета

Рабочая программа обязательного учебного предмета ОУП.11 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 обязательного учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Обязательный учебный предмет ОУП.11 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 обязательного учебного предмета

Освоение содержания обязательного учебного предмета ОУП.11 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 обязательного учебного предмета:

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 ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Объем часов по обязательному учебному предмету и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	111
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
- разработка комплексов упражнений	9
- работа над оздоровительной программой	6
- занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности	32
- дневник самоконтроля	11
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

3.2 Тематический план и содержание обязательного учебного предмета ОУП.11 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
I семестр					4
Раздел 1. Основы физической культуры	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	
Раздел 2. Легкая атлетика				6	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание				
	1.	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.)		
	Практические занятия			6	
	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	
Раздел 3. Волейбол				4	
Тема 3.1. Техники	Содержание				

перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.	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	
	Практические занятия		4		
	7	1.	Исходное положение (стойки), перемещения. Техника безопасности игры.		2
	8	2.	Прием и передача мяча двумя руками: сверху, снизу. Правила игры.		2
Раздел 4. Баскетбол			6		
Тема 4.1.	Содержание				
	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	
	Практические занятия		6		
	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
Раздел 5. Ручной мяч			4		
Тема 5.1 Основы техники ловли и передач гандбольного мяча.	Содержание				
	1.	Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте и с отскоком от площадки. Техника броска.		2	
	Практические занятия		4		
	12	1.	Передача и ловля мяча: в тройках; с откосом от площадки.		2

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

	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	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика				9	
Тема 9.1. Повышение уровня ОФП средствами атлетической гимнастики.			Содержание		
		1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.		2
			Практические занятия	9	
	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	
			II семестр		
	1	5.	Упражнения начального и среднего уровня. Комплекс №3 (первая стадия тренировок)	2	
Раздел 10. Лыжная подготовка				4	
Тема 10.1 Техники			Содержание		

перехода с хода на ход, подъемов и спусков. Повышение уровня ОФП.		1.	Овладение и закрепление техникой перехода с хода на ход. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		2	
		Практические занятия		4		
	2	1.	Техника безопасности. Переход с одновременных ходов на попеременные и с хода на ход.	2		
	3	2.	Преодоление подъемов и препятствий.	2		
Раздел 11. Основы физической культуры			4			
	4	1.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		
	5	2.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2		
Раздел 12. Лыжная подготовка				4		
Тема 12.1. Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов.		Содержание				
		1.	Тактика лыжных гонок.			2
		Практические занятия		4		
	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			
Раздел 13. Гимнастика				6		
Тема 13.1. Упражнения профессиональной и производственной гимнастики.		Содержание				
		1.	Профилактика профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика.			2
		Практические занятия		6		

	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	
Раздел 14. Плавание				4	
Тема 14.1. Совершенствование техники плавательных движений.	Содержание				
	1.	Совершенствование техники плавательных движений. Специальные упражнения на суше и в воде.			2
	Практические занятия			4	
	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	
Раздел 15. Ритмическая гимнастика				10	
Тема 15.1. Повышение уровня ОФП средствами ритмической гимнастики.	Содержание				
	1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.			2
	Практические занятия			10	
	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	
Раздел 16. Атлетическая гимнастика				10	
Тема 16.1 Повышение уровня ОФП средствами атлетической гимнастики.		Содержание			
		1.	Повышение уровня ОФП. Развитие интереса у студентов. Воспитание выносливости и силы воли.		2
		Практические занятия			10
	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	
Раздел 17. Волейбол				6	
Тема 17.1 Техника игры в нападении. Техника и тактика защитных действий.		Содержание			
		1.	Совершенствование действий в нападении и защите.		2
		Практические занятия			6
	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	

Раздел 18. Баскетбол			4	
Тема 18.1 Совершенствование приемов защиты. Тактическая подготовка.	Содержание			
	1.	Техника защитных действий. Тактическая подготовка. Учебная игра по правилам.		2
	Практические занятия		4	
	26	1. Перехват, защита против броска, накрывание. Игра по упрощенным правилам.	2	
	27	2. Тактика нападения и защиты. Учебная игра по правилам.	2	
Раздел 19. Ручной мяч			4	
Тема 19.1 Техника приемов защиты. Тактическая подготовка в игре.	Содержание			
	1.	Техника защитных действий. Техника и тактика игры. Учебная игра по правилам.		2
	Практические занятия		4	
	28	1. Перехваты мяча, выбивание, отбор.	2	
	29	2. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Тактика игры.	2	
Раздел 20. Легкая атлетика			8	
Тема 20.1 Техника прыжков. Техника толканий ядра и метаний гранаты.	Содержание			
	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
	Практические занятия		8	
	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
		Самостоятельная работа обучающихся	58
		Содержание	
	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 ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы обязательного учебного предмета 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 ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
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
Практическая часть		
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.	
Учебно-тренировочные занятия		
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.	
Виды спорта по выбору		
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)			
1.	Баскетбол	«5»	«4»	«3»
	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)	-	-	-
2.	Волейбол	«5»	«4»	«3»
	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
3.	Гандбол	«5»	«4»	«3»
	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.