

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кропоткинский медицинский колледж»  
министерства здравоохранения Краснодарского края  
(ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Кропоткинский  
медицинский колледж»  
\_\_\_\_\_ П.В. Гладких  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 06 Физическая культура  
специальность 34.02.01 Сестринское дело  
базовая подготовка**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и на основании программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательные дисциплины», протокол №\_\_\_\_, от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель ЦК «Общеобразовательные дисциплины» Черникова Г.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура одобрена на заседании методического совета, протокол №\_\_\_\_, от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель методического совета Гиренко В.Г. \_\_\_\_\_

Разработчик рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:  
Сова Е.Е. - преподаватель ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж».

Рецензенты:

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД. 06 Физическая культура**

### **специальность 34.02.01 Сестринское дело**

#### **1.1. Область применения рабочей программы:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з); требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» 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 программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» - входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## **1.3. Общая характеристика учебной дисциплины:**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением 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 студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, 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 их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя 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, 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 оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные - атлетическая гимнастика. Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (притом или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, чувство 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, 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:***

- 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).
- 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).

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

по специальностям СПО — 176 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОУД. 06 Физическая культура** **специальность 34.02.01 Сестринское дело**

#### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
<b>Теоретическая часть</b>	<b>8</b>
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
<b>Практическая часть</b>	<b>109</b>
<i>Учебно-методические занятия</i>	<i>12</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	<i>97</i>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	41
Гимнастика	14
Спортивные игры:	
-баскетбол	18
-волейбол	18
<i>Атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика</i>	<i>4</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)</b>	<b>59</b>

в том числе:	
- оформление рефератов	4
- кроссовая подготовка	8
- упражнения на гибкость	1
- составление комплексов ОРУ	2
- прыжки со скакалкой	6,5
- пресс, подтягивания	4
- отжимания от пола, скамьи	6
- приседания в темпе	1
- бег	5
- прыжки с продвижением вперед	5
- имитация техники метания	1
- прыжки вверх	2
- правила игры в баскетбол	3
- прыжки на одной, двух ногах	2
- пресс	1
- приседания	6
- упражнения на расслабление	1
- составление индивидуальных силовых комплексов	0,5

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОУД. 06 Физическая культура**  
**специальность 34.02.01 Сестринское дело**  
**(I семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<b>Содержание:</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов:</i> 1. Оздоровительный системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 2. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Заполнение дневника самоконтроля.</i>	0,5	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа	2	1

	жизни. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов:</i> 1. О вреде и профилактике курения. 2. О вреде и профилактике алкоголизма. 3. О вреде и профилактике наркомании. 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 5. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание. 6. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: личная гигиена. 7. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: гидропроцедуры. 8. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: бани. 9. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: массаж. 10. Вводная и производственная гимнастика. 11. Влияние экологических факторов на здоровье человека. <i>Заполнение дневника самоконтроля.</i>	1	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание:</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные	1	1

	признаки утомления.Факторы регуляции нагрузки.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов:</i> 1. Основные признаки утомления. 2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. 3. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств: гибкость. 4. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств: ловкость. 5. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств: выносливость. 6. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств: скорость. 7. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств: сила. <i>Заполнение дневника самоконтроля.</i>	0,5	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	<b>Содержание:</b> Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов:</i> 1. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов	0,5	

	<p>для оценки физического развития.</p> <p>2. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки телосложения.</p> <p>3. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния организма.</p> <p>4. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности.</p> <p><i>Заполнение дневника самоконтроля.</i></p>		
<b>Тема 1.5.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<b>Содержание:</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	1	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов:</i> 1. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 2. Значение мышечной релаксации. 3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. <i>Заполнение дневника самоконтроля.</i>	0,5	
<b>Тема 1.6.</b> <b>Физическая культура в профессиональной</b>	<b>Содержание:</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и	2	1



<b>деятельности специалиста.</b>	профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.Профилактика профессиональных болезней средствами и методами физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Тематика рефератов:</i> 1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2. Профилактика профессиональных болезней средствами и методами физического воспитания. <i>Заполнение дневника самоконтроля.</i>	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Освоение техники беговых упражнений. Низкий и высокий старт. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки. Метания.	18	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Приседания. 4. Прыжки с выпрыгиванием вверх. 5. Имитация техники метания.	9	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения стоек и перемещений. Передачи мяча двумя руками. Подачи мяча. Игра в защите и в нападении. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	18	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>	9	

	1. Отжимания от пола, скамьи. 2. Пресс, подтягивания. 3. Прыжки через скакалку. 4. Прыжки вверх.		
<b>Раздел 4. Учебно-методические занятия.</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 4.1. Учебно-методические занятия.</b>	<b>Практические занятия:</b> Методика составления комплексов упражнений различной направленности. Составление комплексов упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Составление при различных заболеваниях. Составление комплексов упражнений на укрепление основных групп мышц.	6	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Отжимания от пола, скамьи. 2. Пресс, подтягивания. 3. Прыжки со скакалкой.	3	
<b>Итого за I семестр</b>		<b>75</b>	

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.)

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОУД. 06 Физическая культура специальность**  
**34.02.01 Сестринское дело**  
**(II семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	14	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Пресс, подтягивания. 2. Отжимания от пола, скамьи. 3. Упражнения на гибкость. 4. Составление комплексов ОРУ. 5. Приседания в темпе.	7	

<b>Тема 1.2.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практические занятия:</b> Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	4	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Упражнения на расслабление. 2. Составление индивидуальных силовых комплексов. 3. Прыжки со скакалкой.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>27</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Стойки. Передачи двумя руками. Броски в кольцо с двух шагов. Правила соревнований по баскетболу. Учебная игра.	18	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Приседания. 4. Прыжки с выпрыгиванием вверх. 5. Имитация техники метания.	9	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>		<b>34,5</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Освоение техники беговых упражнений. Низкий и высокий старт. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки. Метания.	23	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Прыжки со скакалкой. 2. Приседания. 3. Кроссовая подготовка.	11,5	

	4. Прыжки с продвижением вперед. 5. Бег.		
<b>Раздел 4. Учебно-методические занятия.</b>		<b>10,5</b>	
<b>Тема 4.1. Учебно-методические занятия.</b>	<b>Практические занятия:</b> Методика составления комплексов упражнений различной направленности. Составление комплексов упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Составление при различных заболеваниях. Составление комплексов упражнений на укрепление основных групп мышц.	6	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Отжимания от пола, скамьи. 2. Пресс, подтягивания. 3. Прыжки со скакалкой.	4,5	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за II семестр</b>		<b>101</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>176</b>	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОУД. 06 Физическая культура** **специальность 34.02.01 Сестринское дело**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии открытый стадион и спортивный зал.

##### 1. Оборудование учебного кабинета.

*Мебель и стационарное оборудование:*

посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска классная.

*Технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением.

##### 2. Оборудование стадиона.

*Стационарное оборудование:*

футбольное поле; замкнутые беговые дорожки; площадка для игры в волейбол; сектор для прыжков в длину с разбега; лабиринт; рукоход; гимнастический комплекс (шведская лестница, перекладина гимнастическая высокая).

*Инвентарь:*

гранаты для метания 500 гр., 700 гр.; ядро легкоатлетическое 4,5 кг., 5 кг.; мячи футбольные; мячи для метания; рулетка 20 м. с метал. лентой; секундомер; флажки.

##### 3. Оборудование спортивного зала.

*Мебель и оборудование:*

шведская стенка; скамейки гимнастические; стол теннисный; перекладина навесная универсальная для гимнастической стенки; брусья навесные для гимнастической стенки; стойки для прыжков в высоту; перекладина для прыжков в высоту; щиты баскетбольные; кольца баскетбольные; стойки волейбольные; конь гимнастический; козел гимнастический; мостик гимнастический; маты гимнастические.

*Инвентарь:*

канат; скакалки; палки гимнастические; мячи набивные; гантели; гири 16 кг., 24 кг., 32 кг.; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; сетка волейбольная; сетки баскетбольные; свисток; обручи металлические; ролик гимнастический, двойной; палки пружинные; эспандер; шарики теннисные; мячи теннисные; дартс; шахматы; шашки; мешок спальный; палатка спортивная; ракетки теннисные; сетка для игры в настольный теннис; бадминтон.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 13-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Консультант студента» [Электронный ресурс] // В. А. Епифанов Лечебная физическая культура и массаж. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016 г. //URL: <http://www.medcollegelib.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД. 06 Физическая культура специальность 34.02.01 Сестринское дело

#### 4.1. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/ вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м(с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

#### 4.2. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



#### **4.3. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.