

Министерство здравоохранения Красноярского края  
краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Дивногорский медицинский техникум»

Утверждена  
в составе ППССЗ по специальности  
приказом 471А от «27» июня 2024  
КГБПОУ ДМТ

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)

2024 г.

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебного плана техникума для специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки).

Рассмотрено:  
на заседании ЦМК ОГСЭ  
протокол № \_\_\_\_\_  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Н.М. Тихомиров  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
зам. директор по УР  
\_\_\_\_\_ Е.С.Азанова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Разработчики: Преподаватель первой квалификационной  
категории М.Н. Симкин

Рецензенты:

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОП.12 Физическая культура является основной частью ОП.00 Общепрофессиональных дисциплин, в структуре П.00 Профессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций (ОК):

ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения поставленных задач.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.6. Работать в коллективе, команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9.Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК.10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК.11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК.12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК.13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
<i>в том числе:</i>	
Составление комплексов упражнений	8
Реферат	2
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	164
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план**  
**по учебной дисциплине «Физическая культура»**  
**специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)**  
**2-4 курс 3-8 семестры**

Наименование разделов и тем	Мах.кол-во час.	Самост. работа час.	Количество аудиторных часов			
			Всего час.	Теор. занятия	Практ. занятия	Курсовая работа
Раздел 1. Основы физической культуры	4	2	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 3. Гимнастика	12	6	6	-	6	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
<b>Всего 2 курс 3 семестр</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>-</b>
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 5. Волейбол	24	12	12	-	12	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	36	18	18	-	18	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
<b>Всего 2 курс 4 семестр</b>	<b>84</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО 2 КУРС</b>	<b>144</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>-</b>
Раздел 2. Легкая атлетика	16	8	8	-	8	-
Раздел 3. Гимнастика	12	6	6	-	6	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
<b>Всего 3 курс 5 семестр</b>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
Раздел 2. Легкая атлетика	16	8	8	-	8	-
Раздел 5. Волейбол	20	10	10	-	10	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	12	6	6	-	6	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
<b>Всего 3 курс 6 семестр</b>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО 3 КУРС</b>	<b>104</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>-</b>
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 3. Гимнастика	16	8	8	-	8	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
<b>Всего 4 курс 7 семестр</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
Раздел 2. Легкая атлетика	16	8	8	-	8	-
Раздел 5. Волейбол	20	10	10	-	10	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
<b>Всего 4 курс 8 семестр</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО 4 КУРС</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>348</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>2</b>	<b>172</b>	<b>-</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

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>4</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	Содержание учебного материала	2		
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		1	
	2. Социальные функции физической культуры.		1	
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		1	
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		1	
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление рефератов по теме	2		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>114</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	Содержание учебного материала			
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2	
	2. Обучение техники прыжка в длину с места.		2	
	3. Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).		2	
	4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2		
		Практические занятия Обучение техники бега на короткие дистанции (60 М..100 м.). Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные упражнения.	14	
		Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	14	
	<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	Содержание учебного материала		
		1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
		2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
3. Повышение уровня ОФП.		2		
4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2		

	Практические занятия Прыжки в длину способом «согнув ноги» Общие физические упражнения Работа судей.	12 (6) (4) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	12	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		2
	2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3. Повышение уровня ОФП.		2
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
Практические занятия Бег на средние дистанции (200 м., 500 м.) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Жесты судей	12 (6) (4) (2)		
Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	12		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2. Старт, стартовый разбег, финиширование.		2
	3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	4. Специальные беговые упражнения.		2
Практические занятия Кроссовая подготовка (2000 м.) Комплексы специальных упражнений	10 (6) (4)		
Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	10		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		2
	2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3. 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		2

	Контрольные занятия Короткая дистанция (100 м.) Средняя дистанция (500 м.) Длинная дистанция (девушки-2 км., юноши-3 км.)	8 (4) (2) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	8	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на внимание, висы и упоры.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		2
	2. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.		2
	3. Разучивание упражнений на внимание, висе и упоре, развитие двигательных качеств.		2
	Практические занятия Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, у гимнастической стенки. Комплексы упражнений на внимание, висе и упоре, развитие двигательных качеств.	8	
Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений	8		
<b>Тема 3.2. Упражнения для коррекции нарушений осанки и зрения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Обучение комплексу упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения.		2
	2. Обучение комплексу упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		2
	Практические занятия Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.	8 (4) (4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	8	
<b>Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для коррекции нарушений осанки и зрения.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		3
	2. Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.		2

<b>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b>	Практические занятия Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения, профилактики профессиональных заболеваний.	4 (2) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	4	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>72</b>	
<b>Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2. Основные направления развития физических качеств.		2
	3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практические занятия Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча по кольцу.	10 (6) (4)	
Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	10		
<b>Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».		2
	2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	3. Способствовать развитию логического мышления в баскетболе.		2
	Практические занятия Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Стойки и перемещения баскетболиста.	10 (4) (4) (2)	
Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	10		
<b>Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3. Техника выполнения среднего броска с места.		2

	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
		Практические занятия Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила игры в баскетбол.	6 (2) (2) (2)	
		Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2.	Сдача контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок».		2
	3.	Бросок мяча с места под кольцом.		2
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
		Практические занятия Упражнение «ведение 2 шага-бросок». Бросок с места в кольцо. Учебная игра.	10 (6) (2) (2)	
		Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	10	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			<b>68</b>	
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2.	Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		2
	3.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
		Практические занятия Техника владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Техника стойки волейболиста.	14 (10) (4)	
		Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	14	
<b>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника нижней подачи и приёма после неё.		1
	2.	Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.		2

	3.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте.		2
	4.	Учебная игра с применением изученной техники владения мячом.		2
	Практические занятия Нижняя прямая подача. Прием с подачи, учебная игра.		10 (6) (4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		10	
<b>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника прямого нападающего удара.		1
	2.	Техника изученных приёмов.		2
	3.	Учебная игра с заданием.		2
	Практические занятия Выполнение технических элементов в учебной игре.		6 (6)	
Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		6		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Практические занятия Сдача контрольных нормативов: подача, передачи над собой.		4 (4)	
Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		4		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>26</b>	
<b>Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном кругу.		2
	Практические занятия Выполнение техники ходов на учебном круге.		8 (4)	

	Выполнение техники подъема и спусков.	(4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	8	
<b>Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2. Подводящие упражнения при обучении подъёмов и спуска на учебном склоне.		2
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном кругу.		3
	Практические занятия Выполнение подводящих упражнений на учебном кругу. Воспитание выносливости.	6 (4) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6	
<b>Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом».		2
	2. Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.		2
	Практические занятия Выполнение техники поворота на прямой площадке и на склоне. Техника перемещения лыжных ходов на учебном кругу.	6 (2) (4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.		2
	2. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		2
	3. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		2
	4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		2
	Практические занятия Сдача нормативов: попеременный двухшажный ход. Сдача норматива: прохождение дистанции - девушки (3 км.), юноши (5 км). Сдача норматива: спуски и подъемы.	6 (2) (2) (2)	

	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6	
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>		<b>24</b>	
<b>Тема7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Самоконтроль, его основные методы, показатели.		1
	2. Дневник самоконтроля.		1
	3. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	4. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		1
	Практические занятия Изучение методов контроля физического состояния здоровья. Выполнение тестовых упражнений.	4 (2) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	4	
<b>Тема7.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Методики проведения корригирующей гимнастики.		1
	2. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть).		1
	3. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		1
		Практические занятия Изучение методики проведения корригирующей гимнастики. Выполнение тестовых упражнений.	2 (1) (1)
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2	
<b>Тема7.3. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Организация и подготовка походов.		1
	2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		1
	3. Последовательность заполнения рюкзака.		1
	4. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения		1
	5. по местности.		1
	6. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		1

	Практические занятия Изучение методики подготовки к туристическому походу. Выполнение тестовых упражнений.	2 (1) (1)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2	
<b>Тема 7.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		1
	2. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.		1
	3. Принципы закаливания.		1
	4. Основные методы закаливания.		1
	5. Гигиенические требования при проведении занятий.		1
	Практические занятия Изучение методики проведения закаливающих процедур. Выполнение тестирующих упражнений.	2 (1) (1)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2	
<b>Тема 7.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>	Содержание учебного материала		
	1. Методика регулирования эмоций.		1
	2. Как определить эмоциональное состояние человека.		1
	3. Тестирование эмоциональных состояний.		1
	4. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.		1
		Практические занятия Изучение методики регулирования эмоциональных состояний. Выполнение тестовых упражнений.	2 (1) (1)
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2	
	<b>Всего:</b>	<b>348</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала и спортивной площадки:

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

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

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

**Основная литература:**

1. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017  
Физическое воспитание в вузе, Литвинов С.А., 2016

2. Лыжная подготовка студентов в вузе, учебное пособие, Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф., 2017

3. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В., 2016

1. Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. Коджаспинов Ю.Г.,2018
2. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие. Алексеев А.А.,2016
3. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие. Киселев П.А., Киселева С.Б.,2015
- Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Жабиков В.Е., Жабикова Т.В.,2016
4. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие. Щанкин А.А., Николаев В.С.,2015
5. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Манжелей И.В.,2015
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие. Издательство ОМГТУ-2017
7. Физическая культура: учебник и практикум для СПО А.Б. Муллер: Издательство Юрайт,2018
8. Физическая культура. Учебник. Письменный И.В., Аллядов Ю.Н.,2016

**Интернет-источники:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. <http://vuzirossii.ru/>
5. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
6. <http://sport-men.ru/>
7. <http://client.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Освоенные умения:</b>	
- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование уровня физической подготовки. Проведение практической самостоятельной работы с использованием дневника самоконтроля.
<b>Освоенные знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме. Составление комплексов упражнений. Подготовка и защита рефератов.
- основы здорового образа жизни	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме. Подготовка и защита рефератов.

**Обязательные тесты определения технической  
подготовленности студентов по спортивным играм**

<b>№ п\п</b>	<b>Разделы (контрольные упражнения)</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>4 курс</b>
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>
	Ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2-мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>	<b>«5» «4» «3»</b>
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20

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

№ 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 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 техникум и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**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