

Министерство здравоохранения Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нижнекамский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

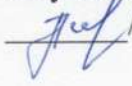
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

«2» 07 2024 г.

Заместитель директора

по учебному процессу

 Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 1 от «2» 07 2024 г.

Председатель ЦМК

 М.Тарифуллина



Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) для специальности среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хайруллин Р.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	9
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	18
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19
5.Тематический план.....	21

# 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

### 1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<ul style="list-style-type: none"><li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основ здорового образа жизни;</li><li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

<p>видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--

### Общие и профессиональные компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни.
ПК 4.6.	Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

### Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных

	ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных

	традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 13	Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях
ЛР 14	Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами
ЛР 15	Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность.



ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 17	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>110</b>
в том числе:	<u>106</u>
теоретические занятия	8
практические занятия	94
<i>Самостоятельная учебная работа</i>	-
<b><i>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</i></b>	<u>8</u>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирующим которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Основы физической культуры	<b>Содержание учебного материала (теория)</b> 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 1.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	<b>Содержание учебного материала (теория)</b> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 1.3.</b> Двигательная активность и здоровье.	<b>Содержание учебного материала (теория)</b> 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 ОК 04, ОК 06, ОК 08,

<p><b>Тема 1.4.</b> Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа</p>	<p><b>Содержание учебного материала (теория)</b> 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5. Ведение дневника самоконтроля. Самостоятельная работа</p>	<p>2</p>	<p>ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p>			
<p><b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Принцип проведения разминки в легкой атлетике. Общая выносливость.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучать комплексу ОРУ. 3. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучать комплексу СБУ. 4. Кросс-поход 2 км. (2 курс, 1 сем.)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Техника бега на короткие дистанции.</p>	<p><b>Содержание занятия. Практическое занятие</b> 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. 3. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. (2 курс, 1 сем.)</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. 2. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. 3. Установка колодок для низкого старта. 4. Пробегание по дистанции. (2 курс, 1 сем.)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Техника бега на средние и длинные дистанции.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Техника бега на средние и длинные дистанции. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д. (2 курс, 1 сем.)</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

<p><b>Тема 2.5.</b> Техника бега по пересеченной местности.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Техника бега по пересеченной местности. 2. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. 3. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. <b>(3 курс, 1 сем.)</b></p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 2.6.</b> Эстафетный бег.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. <b>(3 курс, 1 сем.)</b></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 2.7.</b> Техника спортивной ходьбы.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Техника спортивной ходьбы. 2. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. 3. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. <b>(3 курс, 1 сем.)</b></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 2.8.</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление. <b>(3 курс, 2 сем.)</b></p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 2.9.</b> Метание гранаты в цель и на дальность.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Метание гранаты в цель и на дальность <b>(3 курс, 2 сем.)</b></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 2.10.</b> Контрольные нормативы по легкой атлетике</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Эстафетный бег. Спортивная ходьба. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Метание гранаты в цель и на дальность. <b>(3 курс, 2 сем.)</b></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p><b>Тема 2.11.</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (3 курс, 2 сем.)</p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>			
<p><b>Тема 3.1.</b> Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. 3. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. (2 курс, 1 сем.)</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 3.2.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах. (2 курс, 1 сем.)</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 3.3.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты. (2 курс, 1 сем.)</p>	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 3.4.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. (2 курс, 1 сем.)</p>	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 3.5.</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка. (2 курс, 1 сем.)</p>	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p><b>Тема 3.6.</b> Выполнение упражнений по атлетической гимнастике.</p> <p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Выполнение упражнений по атлетической гимнастике (2 курс, 1 сем.)</p> <p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> (2 курс, 1 сем.)</p>	<p>1</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Раздел 4. Спортивные игры.</b></p>			
<p><b>Тема 4.1.</b> Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Передача и бросок мяча в корзину с места.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. (2 курс, 2 сем.)</p>	<p>4</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 4.2.</b> Баскетбол. Техника нападения. Техника бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину. (3 курс, 1 сем.)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 4.3.</b> Баскетбол. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. (3 курс, 1 сем.)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 4.4.</b> Баскетбол. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. (3 курс, 1 сем.)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>

<p><b>Тема 4.5.</b> Волейбол. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. <b>(2 курс, 2 сем.)</b></p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 4.6.</b> Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования. <b>(2 курс, 2 сем.)</b></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Итоги 2 семестра. Выполнение нормативов <b>(2 курс, 2 сем.)</b></p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 4.7.</b> Волейбол. Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. <b>(3 курс, 1 сем.)</b></p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<p><b>Тема 4.8.</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. <b>(3 курс, 1 сем.)</b></p>	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

<p><b>Тема 4.9.</b> Волейбол. Баскетбол. Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Баскетбол, волейбол. Контрольные нормативы. <b>(3 курс, 1 сем.)</b></p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b></p>			
<p><b>Тема 5.1.</b> Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Общие принципы техники катания на лыжах. Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 3. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 4. Свободное скольжение по учебной трассе 1 км. <b>(2 курс, 2 сем.)</b></p>	<p>28 2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 5.2.</b> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Упражнения специальной разминки с лыжными палками (30-40м.) 2. Упражнения на освоение техники п.п.2-хшажный хода - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл и темп движения, координация движений. 3. Ходьба свободным скольжением 2км. 4. Выполнение поворотов переступанием и махом. <b>(2 курс, 2 сем.)</b></p>	<p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 5.3.</b> Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км. <b>(2 курс, 2 сем.)</b></p>	<p>4</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 5.4.</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом. <b>(2 курс, 2 сем.)</b></p>	<p>4</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
<p><b>Тема 5.5.</b> Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. 2. Разминка без лыж.</p>	<p>6</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., ПК 4.6.</p>



Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	3.Обучать технике подъемов ступающим шагом. 4.Обучать подъёмам способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка». 5.Свободное скольжение по дистанции 3км. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. (3 курс, 2 сем.)		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 5.6.</b> Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1. Общие принципы техники катания на лыжах. Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2.Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 3.Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 4.Свободное скольжение по учебной трассе 1км. (3 курс, 2 сем.)	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.,ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 5.7.</b> Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие</b> 1.Упражнения на технику - одновременные отталкивания руками при скольжении под небольшой уклон; упражнения на скольжение с подседанием на опорную ногу в скользящем шаге. 2.Создать представление и обучать стойкам при спусках. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. (3 курс, 2 сем.)	6	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала. Практическое занятие (3 курс, 2 сем.)</b> Итого	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2.,ПК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>ИТОГО</b>		<b>110</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины** предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

#### ***Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:***

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка,
- перекладины 3-х уровней.

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

##### ***Основные электронные источники***

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

##### ***Основные печатные источники***

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 60 с. : ил. - Текст : непосредственный.

##### ***Дополнительные 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. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>

<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- 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).</li></ul>		
---	--	--

**Тематический план**  
дисциплины Физическая культура  
для специальности 34.02.01 Сестринское дело

**Теоретические занятия 8 ч.**

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, Продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
	<b>2 курс 1 семестр</b>	<b>8</b>			
1.	Основы физической культуры	2			
2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2			
3.	Двигательная активность и здоровье.	2			
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа	2			

**Практические занятия 102 ч.**

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
	<b>2 курс 1 семестр</b>	<b>22</b>			
1.	Легкая атлетика. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	2			
2.	Техника бега на короткие дистанции.	2			
3.	Техника бега на короткие дистанции.	2			
4.	Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	2			
5.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2			
6.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2			
7.	Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека.	2	Беседа «Культура поведения в обществе как один из пунктов ЗОЖ», 10 минут	ЛР1; ЛР 17	2 курс, 1 семестр, октябрь
8.	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2			

9.	Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2			
10.	Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка. Выполнение упражнений по атлетической гимнастике.	2			
11.	<b>Дифференцированный зачет</b>	2			
	<b>2 курс 2 семестр</b>	<b>24</b>			
1.	Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2			
2.	Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2			
3.	Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2			
4.	Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы.	2			
5.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2			
6.	Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.	2			
7.	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Передача и бросок мяча в корзину с места.	2			
8.	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Передача и бросок мяча в корзину с места.	2	Беседа «Профилактика табакокурения», посвященная Всемирному дню без табака, 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	2 курс, 2 семестр, май
9.	Волейбол. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2			
10.	Волейбол. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2			
11.	Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2			
12.	<b>Дифференцированный зачет</b>	2			
	<b>3 курс 1 семестр</b>	<b>24</b>			
1.	Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности.	2			
2.	Техника бега по пересеченной местности.	2			
3.	Эстафетный бег.	2			

4.	Техника спортивной ходьбы.	2	29 сентября – Всемирный день сердца, беседа, 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	3 курс, 1 семестр, сентябрь
5.	Баскетбол. Техника нападения. Техника бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции	2			
6.	Баскетбол. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча	2			
7.	Баскетбол. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2			
8.	Волейбол. Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2			
9.	Волейбол. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах	2			
10.	Волейбол. Техника нападения и защиты.	2			
11.	Волейбол. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2			
12.	Волейбол. Баскетбол. Контрольные нормативы. <b>Дифференцированный зачет</b>	2			
	<b>3 курс 2 семестр</b>	<b>32</b>			
1.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием.	2			
2.	Техника преодоления подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2			
3.	Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2			
4.	Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2			
5.	Общие принципы техники катания на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2			
6.	Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2			
7.	Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2			
8.	Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.	2			
9.	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2	1 марта – Всемирный день иммунитета, беседа, 10 минут	ЛР1 - ЛР 17	2 курс, 2 семестр, март

10.	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	2			
11.	Метание гранаты в цель и на дальность.	2			
12.	Контрольные нормативы по легкой атлетике	2			
13.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2			
14.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2			
15.	Дифференцированный зачет	2			
16.	Дифференцированный зачет	2			