

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Черемховский медицинский техникум»

**Рабочая программа
учебной дисциплины
«Физическая культура»
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
(Первый год обучения)**

ОДОБРЕНА
на заседании ЦМК общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Протокол № 1
«28» августа 20 14 г.

Председатель ЦМК
М.Н. Шерстнева М.Н. Шерстнева

Составлена в соответствии с
Федеральными государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности 34.02.01 Сестринское дело

Заместитель директора
по учебной работе Н.А. Вершнина Н.А. Вершнина



Автор: Плетнева В.И., преподаватель высшей квалификационной категории ОГБОУ СПО
«Черемховский медицинский техникум»

**Рецензия
на рабочую программу
учебной дисциплины
«Физическая культура»
для специальности 34.02.01 Сестринское дело**

Анализ содержания рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» свидетельствует о соответствии содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

В программе определены цели изучения дисциплины и взаимосвязь с другими общеобразовательными и специальными дисциплинами, что дает представление о целостности медицинских знаний.

Программа учебной дисциплины включает в себя:

- паспорт дисциплины, в котором определено место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы.
- цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- формирование общих компетенций;
- условия реализации программы дисциплины. Этот раздел отражает методическое обеспечение образовательного процесса. Включает список основной и дополнительной литературы.
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины. Данный раздел содержит перечень необходимых знаний и умений, а также указание о формах и методах контроля и оценки результатов обучения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций).

Целью программы по физической культуре является:

- совершенствование навыков и умений при обучении базовых видов спорта;
- укрепление здоровья;
- совершенствование физических качеств;
- развитие творчества и самостоятельность, обучения способам контроля за физической нагрузкой.

Программа составлена таким образом, что позволяет преподавателю использовать разнообразие формы и методы обучения, а это в свою очередь,


способствует качеству образовательного процесса в техникуме.

Данная программа, разработана по дисциплине «Физическая культура» для специальности 34.02.01 Сестринское дело соответствует требованиям и может быть рекомендована к практическому использованию в Черемховском медицинском техникуме.

Рецензент:

преподаватель

первой квалификационной категории

 Н.П. Полищук



Согласовано по форме: А. (Лушиков И.И.)

**Рецензия
на рабочую программу
учебной дисциплины
«Физическая культура»
для специальности 34.02.01 Сестринское дело**

Анализ содержания рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» свидетельствует о соответствии содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

В программе определены цели изучения дисциплины и взаимосвязь с другими общеобразовательными и специальными дисциплинами, что дает представление о целостности медицинских знаний.

Программа учебной дисциплины включает в себя:

- паспорт дисциплины, в котором определено место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы.
- цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- формирование общих компетенций;
- условия реализации программы дисциплины. Этот раздел отражает методическое обеспечение образовательного процесса. Включает список основной и дополнительной литературы.
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины. Данный раздел содержит перечень необходимых знаний и умений, а также указание о формах и методах контроля и оценки результатов обучения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций).

Целью программы по физической культуре является:

- совершенствование навыков и умений при обучении базовых видов спорта;
- укрепление здоровья;
- совершенствование физических качеств;
- развитие творчества и самостоятельность, обучения способам контроля за физической нагрузкой.

Программа составлена таким образом, что позволяет преподавателю использовать разнообразие формы и методы обучения, а это в свою очередь,

способствует качеству образовательного процесса в техникуме.

Данная программа, разработана по дисциплине «Физическая культура» для специальности 34.02.01 Сестринское дело соответствует требованиям и может быть рекомендована к практическому использованию в Черемховском медицинском техникуме.

Рецензент:

Председатель ЦМК ОГСЭ



MH

/Шерстнева М.Н./

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

Организация-разработчик: ОГБОУ СПО «Черемховский медицинский техникум»

Разработчик:

Переляева Юлия Александровна преподаватель физической культуры ОГБОУ СПО «Черемховский медицинский техникум», первой квалификационной категории

Рецензент:

Преподаватель физической культуры ОГБОУ СПО «Черемховский педагогический колледж», высшей квалификационной категории Плетнева В.И.

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(сертификат №)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(сертификат №)

Рекомендована областным Экспертным советом по экспериментальной и инновационной деятельности в сфере образования Иркутской области

Заключение Экспертного совета № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
номер

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины..... | 5 |
| 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины..... | 6 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины..... | 30 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоение учебной дисциплины..... | 32 |

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углубленной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов (4 часа в неделю), в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов (2 часа в неделю);

- самостоятельной работы обучающегося 58 часов (2 часа в неделю)

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоемкости дисциплины «Физическая культура» за счет изменения трудоемкости не обязательных разделов программы.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины **Физическая культура.**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего) | 175 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы – не предусмотрено | |
| практические занятия | 117 |
| контрольные работы – не предусмотрено | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| В том числе: | |
| - подготовка докладов, рефератов; | 9 |
| - составление словаря основных терминов и понятий; | 8 |
| - составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (тестирование этих качеств) | 8 |
| - измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила); | 8 |
| - составление комплексов для формирования правильной осанки; | 8 |
| - составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами; | 9 |
| - ведение дневника по самоконтролю индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. | 8 |
| Итоговая аттестация в форме | зачета |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической под готовности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки | | |
| Тема1.7. Развитие специальной выносливости. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег. 2. Специальные беговые упражнение. 3. Развитие выносливости. 4. Эстафета. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 2. Выполнение комплексов для развития специальной выносливости. | 2 | |
| Тема1.8. Общая физическая подготовка. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнение. 4. Развитие выносливости. 5. Комплекс ОФП. 6. Подвижные игры. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц ног. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. | 2 | |
| Тема1.9. Эстафетный бег. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнение. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> | 2 | |
| | | 1 | |

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
| <p>Тема2.2. Общая физическая подготовка.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Выполнение комплексов упражнений по ОФП. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Осуществление судейство игры. 6. Игра по правилам. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий спортивными играми (измерение ЧСС). | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема3.3. Техника нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Освоение техники нижней прямой подачи. 5. Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема2.4. Контроль техники нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники нижней прямой подачи. 4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса. | <p>2</p> | |

| Раздел 3 | Лыжная подготовка | 13 | |
|---|---|--|--|
| Тема3.1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Инструктаж по ТБ. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Передвижение на лыжах. 3. Развитие общей выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами. 5. Бег на лыжах по пересеченной местности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях» | 2 1 | |
| Тема3.2 Развитие специальной выносливости. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Имитационные упражнения. 4. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на лыжах по пересечённой местности. 2. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха. | 2 1 | |
| Тема3.3. Бег на лыжах по пересечённой местности. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3км. 5. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. | 2 1 | |
| Тема3.4. | Содержание практического занятия: | 2 | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | активного отдыха. | | |
| Тема3.7. Контроль нормативов. | Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Развитие общей выносливости. 4. Подвижные игры с элементами лыжных ходов. 5. Контрольный бег на лыжах 3-5км. Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. | 2 1 | |
| | II семестр 0/66 | | |
| Раздел 4 | Гимнастика | 24 | |
| Тема4.1 Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | Содержание практического занятия: 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. 2. Правила страховки во время выполнения упражнений. 3. Комплекс обще развивающих упражнений. 4. Формирование правильной осанки. 5. Строевые приемы. 6. Выполнение команд: «Полшага!» 7. Развитие гибкости. Самостоятельная работа: 1. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека.» | 2 1 | |
| Тема4.2. Построение и перестроение. | Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Освоение техники строевых упражнений. 6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. | 1 | |
| <p>Тема4.3. Обще развивающие упражнения.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ с предметами. 3. Разучивание комплексов упражнений. 4. Повторение строевых приемов. 5. Упражнения для развития равновесия. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов. | 2 | |
| <p>Тема4.4. Акробатические упражнения.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение комбинации акробатических упражнений. 4. Демонстрация строевых приёмов. 5. Развитие силовых способностей. 6. Соблюдение правил техники безопасности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Составление выполнение комбинаций акробатических упражнений. | 2 | |
| <p>Тема4.5. Группировка, перекаты, кувырки.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Разучивание новых упражнений. 4. Освоение техники перекатов, кувырков, группировок. | 2 | |

| | | | |
|---|--|--------|--|
| | <p>5. Освоение техники стойки на лопатках, стойки на руках.</p> <p>6. Развитие равновесия.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление комплексов упражнений направленных на совершенствование техники, выполнение видов физической подготовки.</p> | 1 | |
| <p>Тема4.6. Переворот в сторону, «Мост», «Шпагат»</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>2. Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>3. Подводящие упражнение.</p> <p>4. Дозировка упражнений.</p> <p>5. Освоение техники переворотов в сторону, «Мост», «Шпагат»</p> <p>6. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Разучивание и выполнение комплексов утренней зарядки.</p> | 2 1 | |
| <p>Тема4.7. Развитие гибкости.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики.</p> <p>2. Правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>3. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>4. Формирование правильной осанки.</p> <p>5. Строевые приемы.</p> <p>6. Выполнение команд: «Полшага!»</p> <p>7. Развитие гибкости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>2. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека.»</p> | 2 1 | |

| | | | |
|--|--|-------------------|--|
| <p>Тема4.8. Приёмы страховки и само страховки.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Строевые упражнение. 6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема4.9. Музыкальное сопровождение</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Повторение строевых приёмов. 4. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях гимнастикой. 5. Музыкальное сопровождение при выполнении гимнастических упражнений. 6. Самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений. 7. Развитие гибкости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферативного сообщение: «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуры» | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема4.10. Подводящие упражнения.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ с предметами. 3. Подводящие упражнение. 4. Шпагаты. 5. Комплекс упражнений специальной физической подготовки. | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>6. Развитие силовых способностей.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса специальной физической подготовки.</p> | 1 | |
| <p>Тема4.11. Парные упражнения.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ на месте. 3. Самоконтроль при выполнений гимнастических упражнений. 4. Соблюдение ТБ. 5. Освоение техники парных упражнений. 6. Освоение техники кувырка в перёд вдвоём. 7. Развитие гибкости. <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка и написание реферативного сообщение: «Заполнение и ведение дневника самоконтроля по оценки уровня физического развития».</p> | 2 1 | |
| <p>Тема4.12. Контроль техники акробатических комбинаций.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники кувырка вперед вдвоем держась за голени. 4. Демонстрация техники акробатической комбинации. 5. Развитие силовых способностей. 6. Дыхательная гимнастика. <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкульт минутки.</p> | 2 1 | |
| Раздел 5 | Лыжная подготовка | 22 | |
| <p>Тема5.1. Экипировка</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-------------------|--|
| <p>Тема5.4. Попеременный четырёхшажный ход.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. ОФП. 3. Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. 4. Освоение техники попеременного четырехшажного хода. 5. Развитие общей выносливости. 6. Соблюдение техники безопасности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по общей физической подготовки. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема5.5. Контроль нормативов.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Контрольный бег на лыжах: 3км-5км. 3. Освоение техники одновременного бесшажного хода. 4. Чередование лыжных ходов. 5. Развитие специальной выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка и написание реферативного сообщения: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях».</p> | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема5.6. Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники одновременного двухшажного хода. 3. Использование техники передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности. 4. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 5. Развитие силы. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха. | <p>2</p> <p>1</p> | |

| | | | |
|---|---|-------------------|--|
| <p>Тема5.7. Подъемы на лыжах.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники подъемов на лыжах. 3. Комплекс упражнений специальной физической подготовки. 4. Соблюдение правил техники безопасности. 5. Самоконтроль. 6. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема5.8. Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой».</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники подъемов на лыжах способом :»Полуелочкой», «Елочкой» 3. ОФП. 4. Предупреждение и профилактика обморожений. 5. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема5.9. Подъемы и спуски на лыжах.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Демонстрация техники подъемов на лыжах. 3. Освоение техники спусков на лыжах. 4. Развитие общей выносливости. 5. Самоконтроль. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение личного дневника самоконтроля. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема5.10. Коньковый ход.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Подвижные игры с элементами лыжных ходов. | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|---|-------------------|--|
| <p>Темаб.8. Бег на средние и длинные дистанции.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Комплекс СБУ. 4. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. 5. Развитие выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Темаб.9. Тактика бега на средней и длинной дистанции.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Контрольный бег. 4. Правила соревнования по бегу на средние и длинные дистанции. 5. Повторный бег 400м-600м. 6. Развитие скоростной выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса силовых упражнений для мышц ног. | <p>2</p> <p>1</p> | |
| <p>Темаб.10. Контроль нормативов.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники бега на длинной дистанции. 4. Повторный бег 400м-600м. 5. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 6. Дозирование нагрузки. 7. Развитие специальной выносливости. 8. Контрольный бег на длинные дистанции. <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка бесед, лекции: «Я выбираю бег».</p> | <p>2</p> <p>1</p> | |

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

Учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академии», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.

4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Люси Бурбо – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день / Люси Бурбо – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. – 290 с.
8. Горцев Геннадий. Аэробика Фитнес. Шейпинг. / Г. Горцев – М.: Вече, 2001. – 320 с.
9. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов. – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. – стр. 11 – 13.
10. Кречмер Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – М., Педагогика, 1995. – 158 с.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.
12. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда – М.: Издательство Советский спорт. – 2005. – 192 с.
13. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. – 1989. – 272 с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.
15. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. – 2006. – 160 с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова – М.: Издательство Терра-Спорт. – 2000. – 72 с.
17. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления / И.П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. – 1994. – 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., ГОтовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.
19. Селуянов В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякинченко. – М., Финн. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
20. Черемисинов В.Н. Валеология / В.Н. Черемисинов – М.: Издательство Физическая культура. – 2005. – 144 с.
21. Черенкова С.Л. Физическая культура: самостоятельные занятия / С.Л. Черенкова – Брянск: БГТУ. – 2004. – 205 с. Шевакова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

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

| Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения</p> <ul style="list-style-type: none">- практические задания- домашние задания- ведение дневника самонаблюдения <p><i>Оценка</i> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках. |

Должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

Легкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):

Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм по упрощенным правилам.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.

Лыжная подготовка

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту исходных показателей

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе- в конце учебного года, семестра.

Литература

1. Гринене, Линдишене, Бурнейкене. – Особенности динамики некоторых вегетативных функций младших школьников в процессе учебного года. – Физиология человека. Т. 4, 1978, № 4.
2. Давидавичене А.Г. и др. – Некоторые аспекты изучения успеваемости и состояния здоровья школьников. В кн.: Актуальные вопросы гигиены обучения и воспитания. – М., 1977.
3. Калюжная Р.А. – Двигательный режим и здоровье школьника. – М., 1977
4. Лебедева Н.Т. – Сезонная динамика суточной двигательной активности как основа для гигиенического нормирования физического воспитания и нагрузок школьника. – В кн.: Гигиена детей и подростков, вып. 4. М., 1977
5. Попова Н.М. и др. Влияние учебной нагрузки на работоспособность и функциональное состояние организма младших школьников. – В кн.: Работоспособность и здоровье учащихся при обучении в современной школе. М., 1974.
6. Савельев О.Н. Влияние особенностей режима дня на выносливость при статической мышечной работе. – В кн.: Новые исследования по возрастной физиологии. – М., 1978.
7. Сапожникова Р.Г. Гигиена обучения в школе. – М., 1974
8. Яппо Т.А. Гигиенические принципы организации внеучебной деятельности учащихся. Канд. Дисс. М., 1969.

**Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»
По специальности 34.02.01 Сестринское дело,
I семестр 0/51**

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Макс. учеб. нагрузка студента, час | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | | | Самостоятел ьная работа студента |
|-----------|---|--|--|-------------------------------|------------------------------|--|
| | | | Всего | Теорети- ческие занятия | Практи- ческие занятия | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Раздел Легкая атлетика | 20 | 20 | | 20 | 20 |
| 1.1 | Обучение технике низкого старта. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.2. | Специальные беговые упражнения. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.3 | Развитие скоростных качеств. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.4 | Низкий старт. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.5 | Контрольный бег. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.6 | Кроссовый бег. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.7 | Развитие специальной выносливости. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.8 | Общая физическая подготовка. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.9 | Эстафетный бег. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.10 | Техника передачи эстафетной палочки. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2 | Раздел Волейбол | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| 2.1 | Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.2 | Общая физическая подготовка. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.3. | Техника нижней прямой подачи. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.4 | Контроль техники нижней прямой подачи. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.5 | Развитие координационных способностей. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.6 | Контроль техники нижней передачи мяча. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.7 | Правила соревнований по волейболу. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.8 | Учебная игра по правилам. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.9 | Техника нападающего удара. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3 | Раздел Лыжная подготовка | 13 | 13 | | 13 | 13 |
| 3.1 | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Инструктаж по ТБ | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.2 | Развитие специальной выносливости. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.3 | Бег на лыжах по пересечённой местности. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.4 | Освоение техники | 2 | 2 | | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|------------|--|----------|----------|--|----------|----------|
| | одновременного хода. | | | | | |
| 3.5 | Техника бесшажного хода. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.6 | Контроль техники переменного двушажного хода | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.7 | Контроль нормативов. | 1 | 1 | | 1 | 1 |

II семестр 0/66

| | | | | | | |
|-------------|---|-----------|-----------|--|-----------|-----------|
| 1 | Раздел Лыжная подготовка | 22 | 22 | | 22 | 1 |
| 1.1 | Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.2. | Одновременный бесшажный ход. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.3 | Подъёмы и спуски | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.4 | Попеременный четырёхшажный ход. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.5 | Контроль нормативов. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.6 | Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.7 | Подъёмы на лыжах. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.8 | Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой». | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.9 | Подъёмы и спуски на лыжах. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 1.10 | Коньковый ход. | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.11 | Контроль нормативов. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2 | Раздел Гимнастика | 24 | 24 | | 24 | 24 |
| 2.1 | Инструктаж по ТБ. Техника строевых упражнений. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.2 | Техника построение и перестроение. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.3 | Обще развивающие упражнения. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.4 | Акробатические упражнения. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.5 | Группировка, перекаты, кувырки. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.6 | Переворот в сторону, «Мост», «Шпагат» | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.7 | Развитие гибкости. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.8 | Приёмы страховки и само страховки. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.9 | Музыкальное | 2 | 2 | | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|--------------|---|------------|------------|--|------------|-----------|
| | сопровождение. | | | | | |
| 2.10 | Подводящие упражнения. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.11 | Парные упражнения. | | | | | |
| 2.12 | Контроль акробатических комбинаций. | | | | | |
| 2.13 | Экипировка лыжника. | | | | | |
| 2.14 | Одновременный бесшажный ход. | | | | | |
| | Подъёмы и спуски. | | | | | |
| 2.15 | Попеременный четырёхшажный ход. | | | | | |
| 2.16 | Контроль нормативов. | | | | | |
| 2.17 | Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности. | | | | | |
| 2.18 | Подъёмы на лыжах. | | | | | |
| 2.19 | Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой». | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 2.20 | Подъёмы и спуски на лыжах. | | | | | |
| 2.21 | Коньковый ход. | | | | | |
| 2.22 | Контроль нормативов. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3 | Раздел Легкая атлетика | 20 | 20 | | 20 | 20 |
| 3.1 | Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.2 | Скоростно-силовые способности. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.3 | Контроль нормативов. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.5 | Специальная физическая подготовка. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.6 | Эстафетный бег. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.7 | Контроль техники эстафетного бега. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.8 | Бег на средние и длинные дистанции | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.9 | Тактика бега на средние и длинные дистанции. | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| 3.10 | Техника бега на длинные дистанции | 2 | 2 | | 2 | 1 |
| Всего | | 175 | 175 | | 117 | 58 |