

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Светлоградский многопрофильный колледж»
(ЧПОУ "СМК")**

УТВЕРЖДЕНО:

УТВЕРЖДАЮ:

На заседании
Педагогического совета

Директор ЧПОУ «СМК»

_____ Е.А.Татаринцева

Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

Приказ № 144-ОПОП от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

_____ (Код, наименование дисциплины, МДК, ПМ)

по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело

_____ (Профессия, специальность)

среднее общее образование

_____ (Уровень образования: среднее общее образование, основное общее образование)

Очная, очно-заочная

_____ (Форма обучения)

Светлоград 2023

Авторы (составитель): преподаватель ЧПОУ «СМК» Г.Н. Серeda

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура для очной формы обучения разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 527 от 04 июля 2022 г. При разработке РПД учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура в основу положены учебный план программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело очной формы обучения на базе среднего общего образования, квалификация специалиста среднего звена «Медицинская сестра/медицинский брат», нормативный срок освоения 1 год 10 месяцев и учебный план программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело очно-заочной формы обучения на базе среднего общего образования, квалификация специалиста среднего звена «Медицинская сестра/медицинский брат», нормативный срок освоения 1 год 11 месяцев.

Рассмотрено: на заседании цикловой методической комиссии
общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин
(протокол № 1 от 28.08.2023 г.)

Председатель ЦМК _____ А.Н. Кологривко

Утверждено: Методическим советом колледжа
(протокол № 1 от 29.08.2023 г.)

Председатель Методического совета _____ С.А. Пузына

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 7 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура (очная форма обучения)..... | 8 |
| 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура (очно-заочная форма обучения)..... | 14 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 20 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения | 21 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 22 |
| 4.1. Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля | 23 |
| 4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины для студентов подготовительной и специальной медицинских групп. | 27 |
| 4.3. Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки) | 28 |
| 4.4. Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки). | 30 |
| 4.5. Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши). | 30 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 34 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена - специальностей Здравоохранение и медицинские науки 34.00.00 Сестринское дело в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело в части освоения основных видов деятельности: ВД.01 Проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи; ВД.02 Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала; ВД.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни; ВД.04 Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях; ВД.05 Оказание медицинской помощи в экстренной форме.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 527 от 04 июля 2022 г.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и программах переподготовки).

1.2. Место дисциплины в структуре ШССЗ

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к базовой части социально-гуманитарного цикла и является обязательной для всех студентов, обучающихся по образовательной программе среднего профессионального образования - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Изучается на протяжении всего периода обучения студентов, с 1 по 4 семестр на 1,2 курсах.

Метапредметные связи учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура находят свое отражение в том, что базой для освоения данной учебной дисциплины являются знания и навыки, общекультурные компетенции, приобретенные в результате изучения дисциплин курса основного общего образования.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура в свою очередь, является базовой для изучения всех дисциплин, предусмотренных ППССЗ 34.02.01 Сестринское дело, поскольку занятия физической культурой являются основой сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки обучающихся к будущей профессиональной и социальной деятельности.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения целей:

Цель дисциплины: сформировать физическую культуру личности

Задачи дисциплины:

Образовательные задачи:

- формирование понимания места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социальных значений и функций;
- формирование способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной и социальной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Развивающие задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- повышение тренированности и работоспособности;
- практическое применение способов диагностики, контроля и самоконтроля.

Воспитательные задачи:

1. Достижение личностных результатов реализации программы воспитания, воспитание личности:

ЛР 1 Осознающей себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 8 Проявляющей и демонстрирующей уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастной к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

2. Достижение личностных результатов, определенных субъектами образовательного процесса и воспитание личности:

ЛР 19 Понимающей пользу труда для общества и себя, старательный, стремящейся хорошо выполнить работу; организованный, способный эффективно распределять силы и время

ЛР 24 Достигший должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ЛР 25 Сохраняющей и развивающей демократические традиции студенчества.

ЛР 26 Принимающей наставническую помощь, способной к диалогу и консолидации усилий с преподавателями, куратором в целях решения вопросов обучения.

ЛР 31 Мотивированной на творчество, способной осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность

ЛР 34 Готовой брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ЛР 38 Понимающей необходимость соблюдения правил здорового образа жизни для поддержания умственной работоспособности и успешного личностного развития

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины медицинская сестра/медицинский брат базовой подготовки должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

| | |
|----------------|--|
| ОК 4. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 6. | 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 8. | 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. |

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по очной форме обучения:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 110 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (обязательные учебные занятия) -102 часа, в том числе практические занятия - 94 часа, из них 94 часа - в форме практической подготовки;

промежуточная аттестация (в форме зачета) – 6 часов;
 промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета) – 2 часа;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 110 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (обязательные учебные занятия) -32 часа, в том числе практические занятия - 32 часа, из них 32 часа - в форме практической подготовки;

самостоятельная работа - 70 часов;

промежуточная аттестация (в форме зачета) – 6 часов;

промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета) – 2 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | |
|---|-------------------------|-------------------------|
| | очная | очно-заочная |
| Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе вариативная часть | 110 36 | 110 36 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 102 | 32 |
| в том числе: | | |
| теоретические занятия | 8 | 8 |
| практические занятия | 94 | 24 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | | |
| контрольные работы | - | - |
| курсовая работа (если предусмотрено) | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся | - | 70 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i> | 6 | 6 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | 2 | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура (очная форма обучения)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 22 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Основные понятия физического воспитания. Физкультура и спорт у студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие закономерности роста и развития организма. Физиологические особенности юношеского возраста и роль физической культуры в развитии личности. | | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 1. Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» | 2 | 1,2 |
| Раздел 2. Практическая часть. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Легкая атлетика. | | 48 | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Игровой метод. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. Круговая тренировка. | | |
| | Практическое занятие № 1 (в форме практической подготовки). Тема: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа | 2 | |

| | | | |
|---|---|------------------|-----------|
| | физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. | | |
| Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 10x10м. Контрольные упражнения в кроссовой подготовке, челночном беге, прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание, поднимание туловища. | 16 | |
| | Практическое занятие № 2-3 (в форме практической подготовки). 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30, 60 м; | 4 | |
| | Практическое занятие № 4-5 (в форме практической подготовки). Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств. | 4 | |
| | Практическое занятие № 6-7 (в форме практической подготовки). Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 (юноши); | 4 | |
| | Практическое занятие № 8-9 (в форме практической подготовки). Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10, 10*10 | 4 | |
| | Промежуточная аттестация (в форме зачета) | | 2 |
| | | 2 семестр | 38 |
| Тема 2.3. Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала: Общее представление о здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни. Культура психического здоровья. Эмоциональное благополучие – основной фактор психического здоровья. Духовно-нравственное здоровье личности. Культура питания. Значение питания для организма. Проблемы питания студента. | 2 | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 2. Тема: Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни. | 2 | |
| Тема 2.4. | Содержание учебного материала: | 12 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| Гимнастика. Общая физическая подготовка. | Физические качества, способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Силовые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на плечевой пояс. Упражнения с гантелями. Упражнения на плечевой пояс: отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Упражнения на гибкость. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | | |
| | Практическое занятие № 10-11 (в форме практической подготовки). Тема: Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. | 4 | |
| | Практическое занятие № 12-13 (в форме практической подготовки). Общеразвивающие упражнения. Развитие координации, быстроты и прыгучести: Обучение развивающим упражнениям со скакалкой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения для стопы. Упражнения со скакалкой. Бег на отрезках с заданной скоростью. | 4 | |
| | Практическое занятие № 14-15 (в форме практической подготовки). Тема: Подвижные игры различной интенсивностью. | 4 | |
| | Практическое занятие № 16-17 (в форме практической подготовки). Тема: Выполнение комплексных силовых упражнений на различные группы мышц, с предметами и без предмета. | 4 | |
| Тема 2.5. Гимнастика. Акробатика. | Содержание учебного материала: | 18 | |
| | Разучивание элементов акробатики: Рондад; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Комплексы акробатических упражнений на развитие ловкости и гибкости. Правила записи общеразвивающих упражнений. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | | |
| | Практическое занятие № 18-19 (в форме практической подготовки). Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, в кругу. ОРУ у гимнастическойстенки. | 4 | |
| | Практическое занятие № 20-21 (в форме практической подготовки). Тема: Разучивание элементов акробатики. | 4 | |
| | Практическое занятие № 22-23. Тема: Техника выполнения отдельных элементов и комбинации. | 4 | |
| | Практическое занятие № 24-26 (в форме практической подготовки). Тема: Комплекс упражнений для осанки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 6 | |
| Промежуточная аттестация (в форме зачета) | | 2 | |
| | 3 семестр | 28 | |
| | Раздел 3.Спортивные игры | 28 | |
| Тема 3.1. Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Значение двигательной активности для организма. Функции двигательной активности. Физическая культура и хорошая физическая форма. Выбор программы упражнений и ее реализация | | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 3. Тема: «Мотивации и основные составляющие здорового образа жизни». | 2 | 1,2 |
| Тема 3.2. Спортивные игры. Баскетбол | Содержание учебного материала: | 24 | |
| | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | | |
| | Практическое занятие № 27-28 (в форме практической подготовки). Тема: Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 4 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | Практическое занятие № 29-30 (в форме практической подготовки)..Тема: Ведение мяча в движении на время. | 4 | |
| | Практическое занятие № 31-32. Тема: Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | 4 | |
| | Практическое занятие № 33-34. Тема: Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 4 | |
| | Практическое занятие № 35-36. Тема: Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. | 4 | |
| | Практическое занятие № 37-38. Тема: Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | 4 | |
| Промежуточная аттестация (в форме зачета) | | 2 | |
| 4 семестр | | 22 | |
| Тема 3.3. Основы методики самомассажа и самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Определение понятий «массаж», «самомассажосновные приемы. Методические основы самомассажа. Методика корректирующей гимнастики для глаз. Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. | | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 4. Тема: «Основы методики самомассажа и самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности». | 2 | 2,3 |
| Тема 3.4. Спортивные игры. Волейбол. | Содержание учебного материала: | 18 | |
| | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | |

| | | | |
|---------------------------------|--|------------|--|
| | Практическое занятие № 39-40 (в форме практической подготовки). Тема: Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 4 | |
| | Практическое занятие № 41-42. Тема: Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, | 4 | |
| | Практическое занятие № 43-44. Тема: Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. | 4 | |
| | Практическое занятие № 45-47. Тема: Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 6 | |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Всего: | | 110 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура (очно-заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 22 | |
| Раздел 1. Теоретическая часть. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Основные понятия физического воспитания. Физкультура и спорт у студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие закономерности роста и развития организма. Физиологические особенности юношеского возраста и роль физической культуры в развитии личности. | | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 1. Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» | 2 | 1,2 |
| Раздел 2. Практическая часть. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Легкая атлетика. | | | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Игровой метод. Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. Круговая тренировка. | | |
| | Практическое занятие № 1 (в форме практической подготовки). Тема: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, по пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения на скорость. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег 10x10м. Контрольные упражнения в кроссовой подготовке, челночном беге, прыжки в длину с места, отжимание, подтягивание, поднимание туловища. | 16 | |
| | Практическое занятие № 2 (в форме практической подготовки). 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30, 60 м; | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 1-3. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Воспитание скоростно-силовых качеств. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 4-6. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 (юноши); | 6 | |
| | Практическое занятие № 3 (в форме практической подготовки). Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10, 10*10 | 2 | |
| | Промежуточная аттестация (в форме зачета) | | 2 |
| 2 семестр | | | |
| Тема 2.3. Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала: Общее представление о здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Установка на здоровый образ жизни. Культура психического здоровья. Эмоциональное благополучие – основной фактор психического здоровья. Духовно-нравственное здоровье личности. Культура питания. Значение питания для организма. Проблемы питания студента. | 2 | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 2. Тема: Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни. | 2 | |
| Тема 2.4. Гимнастика. Общая физическая подготовка. | Содержание учебного материала: Физические качества, способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная | 12 | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Силовые упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения на плечевой пояс. Упражнения с гантелями. Упражнения на плечевой пояс отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа. Упражнения на гибкость. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | | |
| | Практическое занятие № 4 (в форме практической подготовки). Тема: Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 7-9. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации, быстроты и прыгучести: Обучение развивающим упражнениям со скакалкой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения для стопы. Упражнения со скакалкой. Бег на отрезках с заданной скоростью. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 10-12. Тема: Подвижные игры различной интенсивностью. | 6 | |
| | Практическое занятие № 5 (в форме практической подготовки). Тема: Выполнение комплексных силовых упражнений на различные группы мышц, с предметами и без предмета. | 2 | |
| Тема 2.5. Гимнастика. Акробатика. | Содержание учебного материала: Разучивание элементов акробатики: Рондад; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Комплексы акробатических упражнений на развитие ловкости и гибкости. Правила записи общеразвивающих упражнений. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | 16 | |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | Самостоятельная работа обучающихся № 13-15. Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, в кругу. ОРУ у гимнастическойстенки. | 6 | |
| | Практическое занятие № 6. (в форме практической подготовки). Тема: Разучивание элементов акробатики. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 16-17. Тема: Техника выполнения отдельных элементов и комбинации. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 18-20. Тема: Комплекс упражнений для осанки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 6 | |
| Промежуточная аттестация (в форме зачета) | | 2 | |
| 3 семестр | | | |
| Раздел 3.Спортивные игры | | 84 | |
| Тема 3.1. Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Значение двигательной активности для организма. Функции двигательной активности. Физическая культура и хорошая физическая форма. Выбор программы упражнений и ее реализация | | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 3. Тема: «Мотивации и основные составляющие здорового образа жизни». | 2 | 1,2 |
| Тема 3.2. Спортивные игры. Баскетбол | Содержание учебного материала: | 24 | |
| | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | | |
| | Практическое занятие № 7. (в форме практической подготовки). Тема: Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 2 | |
| | Практическое занятие № 8. (в форме практической подготовки). Тема: Ведение мяча в движении на время. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 21-23. Тема: Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | 6 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | Самостоятельная работа обучающихся № 24-26. Тема: Броски мяча по кольцу с места, в движении. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 27-29. Тема: Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. | 6 | |
| | Практическое занятие № 9. Тема: Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | 2 | |
| Промежуточная аттестация (в форме зачета) | | 2 | |
| 4 семестр | | 22 | |
| Тема 3.3. Основы методики самомассажа и самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Определение понятий «массаж», «самомассажосновные приемы. Методические основы самомассажа. Методика корректирующей гимнастики для глаз. Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. | | |
| | Теоретическое обучение. Лекция № 4. Тема: «Основы методики самомассажа и самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности». | 2 | 2,3 |
| Тема 3.4. Спортивные игры. Волейбол. | Содержание учебного материала: | 22 | |
| | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | |
| | Практическое занятие № 10. (в форме практической подготовки). Тема: Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 2 | |
| | Практическое занятие № 11. Тема: Исходное положение (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, | 2 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|------------|--|
| | Практическое занятие № 12. Тема: Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся № 30-35. Тема: Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 12 | |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Всего: | | 110 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура предполагает наличие спортивного зала для занятий физической культуры и спорта:

Оснащение спортивного зала муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа»:

- Баскетбольное поле – 1 шт.
- Волейбольное поле – 1 шт.
- Гандбольное поле – 1 шт.
- Поле для минифутбола – 12 шт.
- Шведские стенки – 14 шт.
- Гимнастические скамейки - 8 шт.
- Гандбольные ворота – 2 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Щиты выкатывающиеся баскетбольные – 2 шт.
- Щиты баскетбольные подвесные – 4 шт.
- Стенд для дартца – 2 шт.
- Сетка для бадминтона – 2 шт
- Маты гимнастические – 10 шт.
- Ковер для татами – 1 шт.
- Баскетбольные мячи – 10 шт.
- Волейбольные мячи – 10 шт.
- Скакалки – 25 шт.
- Канат для лазания – 1 шт.
- Гантели разного веса от 0,5 до 20 кг через каждые 0,5 кг 2 комплекта
- Обручи – 6 шт.
- Палки гимнастические – 15 шт.
- Ракетки для бадминтона - 3 пары
- Теннисные ракетки – 4 шт.
- Столы теннисные – 2 шт
- Воланы – 12 шт.
- Фишки ограничительные для эстафет – 10шт.
- Эстафетные палочки – 2 шт.
- Шашки – 6 комплектов
- Шахматы – 2 комплекта
- Рециркуляторы воздуха – 10 шт.
- Видеокамеры – 10 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. Морозов В. О. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html>

3. Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html>

4. Черданцева, Р. Физическая культура студентов специального медицинского отделения: Учебно-методическое пособие / Р. Г. Черданцева, С. А. Дробышева. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2016. - 56 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/tgu_116.html

5. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html>

1.2.1. Дополнительные источники:

6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с.

5. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с.

6. Шулятьев, В. М. Физическая культура : Курс лекций : курс лекций / В. М. Шулятьев. - Москва : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - ISBN 978-5-209-03051-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования. В случае, освобождения обучающихся от физической культуры, зачет сдается в устной форме, по заранее подготовленным вопросам.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Уметь: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; | ОК 4, ОК 6, ОК 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка выполненных рефератов; • Тестирование по теоретическому материалу; • Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности • Зачет |
| Знать: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; | ОК 4, ОК 6, ОК 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка выполненных рефератов; • Тестирование по теоретическому материалу; • Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности • Зачет |

4.1. Формы и содержание текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль учебного материала заключается в следующем:

- сдача студентами контрольных нормативов по общей физической подготовке и видам спорта:

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 17 | 4,4 и выше | 5,1-4,8 5,0- | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9-5,3 5,9- | 6,1 и ниже |
| | | | 18 | 4,3 | 4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х 10 м, с | 17 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 18 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 17 | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |
| | | | 18 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 17 | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200 | 900 и ниже |
| | | | 18 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 17 | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| | | | 18 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой | 17 | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|----|------|---|----|-------|---|
| | перекладине извиса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине извиса лежа, количество раз (девушки) | 18 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |
|--|---|----|----|------|---|----|-------|---|

Контрольные нормативы по волейболу

| Задания | I курс | | | | | | II курс | | | | | | III курс | | | | | |
|-----------------------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Верхняя передача | 8 | 10 | 15 | 6 | 8 | 12 | 10 | 14 | 18 | 8 | 12 | 15 | 14 | 18 | 22 | 12 | 14 | 18 |
| Передача мяча в парах | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 15 | 8 | 10 | 15 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Подача мяча | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |

Контрольные нормативы по баскетболу

| Упражнения | I курс | | | | | | II курс | | | | | | III курс | | | | | |
|--|--------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Передача и ловля отскочившего от стены мяча Расстояние 2,5 м; время 30 сек., время 60 сек. | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 | 45 | 52 | 60 | 40 | 45 | 50 | | | | 45 | 50 | 55 |
| Ведение, два шага, бросок | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | | | | | | |
| Штрафные броски | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |

Контрольные нормативы по легкой атлетике

| Контрольные нормативы | I курса | | | | | | II курса | | | | | | III курса | | | | | |
|------------------------|---------|------|------|---------|------|------|----------|------|------|---------|------|------|-----------|------|------|---------|------|------|
| | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | | юноши | | | девушки | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 14,6 | 14,2 | 13,8 | 17,4 | 17,0 | 16,6 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 |
| Бег 500 м | | | | 2,10 | 2,00 | 1,55 | | | | 2,00 | 1,55 | 1,50 | | | | 1,55 | 1,50 | 1,45 |
| Бег 1000 м | 3.55 | 3.50 | 3.45 | | | | 3.50 | 3.45 | 3.40 | | | | 3.45 | 3.40 | 3.35 | | | |
| Бег 2000 м | | | | 12, | 11,4 | 11,2 | | | | 11,5 | 11,3 | 11,1 | | | | 11,4 | 11,2 | 11 |
| Бег 3000 м | 14,0 | 13,4 | 13,2 | | | | 13,5 | 13,3 | 13,1 | | | | 13,4 | 13,2 | 13,0 | | | |
| Прыжки в длину с места | 180 | 190 | 200 | 140 | 150 | 160 | 190 | 200 | 210 | 145 | 155 | 165 | 200 | 210 | 220 | 150 | 160 | 170 |

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; - производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины для студентов подготовительной и специальной медицинских групп.

В зачетные требования для студентов, отнесенных к специальному отделению входят: регулярные посещения учебных занятий, ведение дневника самоконтроля, составление и выполнение комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, составление и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики, выполнение контрольных упражнений (с учетом показаний и противопоказаний), знание теоретического раздела программы.

Критерием оценки успеваемости является также улучшение показателей контрольных упражнений в процессе обучения, повышение уровня физической работоспособности и овладение профессионально - прикладными навыками.

Контрольные упражнения для студентов специального отделения те же, что и в подготовительном отделении, которые выполняются без соревновательного метода и строго в соответствии с функциональными возможностями и с учетом противопоказаний.

Оценка эффективности занятий по физическому воспитанию у студентов специального медицинского отделения осуществляется по динамике результатов от курса к курсу.

4.3. Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки)

| № п/п | Виды заболеваний | Тесты | Критерии оценки |
|-------|--|---|---|
| 1. | Заболевание органов дыхания | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течении 30 сек.) | Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий. |
| 2. | Заболевание сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы. | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. | Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз. |
| 3. | Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия). | 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Плавание 25 м на скорость. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 5. Наклон вперед. | Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой установки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона. |
| 4. | Заболевание желудочно-кишечного тракта. | 1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 4. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой. | Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Количество раз. |
| 5. | Аднексит (дев.), пиелонефрит | 1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 4. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой. | Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Кол - во раз. |
| 6. | Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна. | 1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) | Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий. |
| 7. | Заболевания опорно-двигательного аппарата. | 1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. | Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек.</p> <p>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек.</p> <p>5. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.</p> | <p>Глубина наклона.</p> <p>Количество раз.</p> |
|--|--|--|--|

Примечания:

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно - сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно - двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость.

**4.4. Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
подготовительной медицинской группы (девушки).**

| № | Вид упражнений | Семестр | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» |
|---|---|---------|------------|------------|------------|
| 1 | Бег 100 м (сек) | 4 6 | 17.4 | 17.8 | 18.2 |
| | | 8 | 17.2 | 17.6 | 18.0 |
| | | 10 | 17.0 | 17.4 | 17.8 |
| | | | 17.0 | 17.4 | 17.8 |
| 2 | Бег 2000 м (мин, сек.) | 4 6 | 12.0 | 12.20 | 12.40 |
| | | 8 | 11.45 | 12.05 | 12.25 |
| | | 10 | 11.30 | 11.50 | 12.10 |
| | | | 11.30 | 11.50 | 12.10 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 6 | 145 | 135 | 120 |
| | | 8 | 150 | 140 | 130 |
| | | 10 | 155 | 145 | 135 |
| | | | 155 | 145 | 135 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/ мин) | 4 6 | 115 | 105 | 95 |
| | | 8 | 120 | ПО | 100 |
| | | 10 | 130 | 115 | 105 |
| | | | 130 | 115 | 105 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин) | 4 6 | 20 | 15 | 10 |
| | | 8 | 25 | 20 | 15 |
| | | 10 | 30 | 25 | 20 |
| | | | 30 | 25 | 20 |

**4.5. Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
подготовительной медицинской группы (юноши).**

| № | Вид упражнений | Семестр | Оценка | | |
|---|---|---------|--------|-------|-------|
| | | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 4 | 14.6 | 15.0 | 15.4 |
| | | 6 | 14.4 | 14.8 | 15.2 |
| | | 8 | 14.2 | 14.6 | 15.0 |
| | | 10 | 14.2 | 14.6 | 15.0 |
| 2 | Бег 3000 м (мин, сек.) | 4 | 14.0 | 14.30 | 15.0 |
| | | 6 | 13.45 | 4.15 | 14.45 |
| | | 8 | 13.30 | 14.0 | 14.30 |
| | | 10 | 13.30 | 14.0 | 14.30 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 4 | 180 | 170 | 160 |
| | | 6 | 190 | 180 | 170 |
| | | 8 | 200 | 190 | 180 |
| | | 10 | 200 | 190 | 180 |
| 4 | Подскоки со скалкой (раз/ мин.) | 4 | 115 | 105 | 95 |
| | | 6 | 125 | 115 | 105 |
| | | 8 | 135 | 125 | 115 |
| | | 10 | 35 | 125 | 115 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 5 | 4 | 3 |
| | | 6 8 | 7 9 | 6 8 | 5 7 |
| | | 10 | 9 | 8 | 7 |

Промежуточный и итоговый контроль содержит:

- устный опрос по темам для самостоятельной работы;
- проверка докладов и рефератов;
- тестовые задания;
- оценивание контрольных работ.

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Олимпийская хартия.
2. История гандбола. Правила соревнований.
3. История физической культуры.
4. История настольного тенниса. Правила соревнований
5. Характеристика физических качеств человека.
6. История волейбола. Правила соревнований.
7. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
8. История баскетбола. Правила соревнований.
9. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
10. История футбола. Правила соревнований.
11. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
12. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.

Примерная тематика контрольных работ:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в ее образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование физических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно -тренировочного занятия.

6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание. Организация самостоятельных занятий. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление занятиями. Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью. Участие в спортивных соревнованиях.

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной тренировки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального

выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

8. Особенности занятий избранным видом спорта. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в среднем профессиональном образовательном учреждении. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта. Календарь студенческих соревнований.

9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов вуза. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов, средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

12. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Профилактика некоторых заболеваний за счет двигательной активности и физических упражнений, закаливающие процедуры, комплексы утренней гимнастики.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

| | |
|--|--|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Подпись лица внесшего изменения: | |

Внесенные изменения утверждаю:

Председатель ЦМК _____ /А.Н. Кологривко/

Зам. по УПР _____ /С.А. Пузына/

" ____ " _____ 20 ____ г.