

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Медицинский колледж № 2»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины «Физическая культура»**

**для специальности 34.02.01 «Сестринское дело»**

**(на базе основного общего образования)**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
6. ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных общеобразовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования, при подготовке рабочих служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины « Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа рассчитана на 120 часов учебного времени из них: 8 часов – лекции, 112 часов – практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа - 60 часов. В связи с введением в действие с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и бороне» (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения и наличием рекомендаций его внедрения в образовательный процесс, в программу добавлены темы, которые способствуют подготовке учащихся по программе ГТО.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки, не менее двух часов в неделю.

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ - программа подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **34.02.01 «Сестринское дело»** квалификация медицинская сестра.

## **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Физическая культура относится к общеобразовательным дисциплинам.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### **Студент должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;
- основные средства и методы развития физических качеств;
- основы здорового образа жизни;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и спортом.

### **Студент должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств.
- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### • *личностных*:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### • *метапредметных*:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»:**

1. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
2. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
3. ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
4. ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>8</b>
практические занятия	<b>112</b>
контрольные работы – не предусмотрены	
<b>Самостоятельная нагрузка обучающегося (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Диф. зачет</b>

### Итоговая аттестация по физической культуре:

Студенты, выполнившие учебную программу, получают оценку по предмету физическая культура по знаниям, умениям и навыкам, полученных на практических занятиях. Критериями освоения учебного материала служат результаты выполнения практических тестов и зачетов.

Студенты, которые относятся к специальной медицинской группе, выполняют зачетные требования и тесты, допустимые по состоянию здоровья и получают оценку по предмету.

Студенты, которые имеют полное освобождение от практического раздела программы, получают аттестацию по результатам письменных ответов на тесты по разделам учебной программы.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>			
<p><b>Раздел 1. Основы Физической культуры</b></p> <p><b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p><b>Теоретические сведения:</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	<i>ознакомительный</i>

1	2	3	4
<b>Раздел 2</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и 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. Особенности физической и функциональной подготовленности.	<b>2</b>	<i>ознакомительный</i>
	<b>Практические занятия.</b> 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Повороты в движении, ОРУ на месте на развитие силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Упражнения с гантелями на развитие силы. 3. Сдача контрольных нормативов (Приложение № 2,3)	<b>8</b>	<i>репродуктивный</i>
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплексов физических упражнений на развитие физических качеств.	<b>20</b>	

1	2	3	4
<p><b>Раздел3</b> <b>Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2.Совершенствование общефизической подготовки 3.Совершенствование физических качеств 4.Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 5. Контрольное тестирование 30,60.100метров (Приложение № 1)</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>6</b></p>	<p><i>ознакомительный</i></p> <p><i>продуктивный</i></p>
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Бег на средние дистанции</b></p> <p><b>Тема 3.3.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Техника бега на средние дистанции. Техника бега по прямой и по виражу. 2.Совершенствование ОФП 3. Совершенствование физических качеств. 4.Совершенствование техники бега на средние дистанции, техники бега по прямой и по виражу 5.Контрольное тестирование: Д-500м; Ю-1000м. (Приложение № 1)</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Техника бега на длинные дистанции. 2.Техника старта, стартового разгона, финиширование. 3.Комплексы специальных упражнений 4.Развитие выносливости 5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 6. контрольное тестирование: Д-2000м; Ю-3000м. (Приложение № 1)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>4</b></p>	



1	2	3	4
<p><b>Тема 4</b> <b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Тема 4.1.</b> <b>Баскетбол</b></p> <p><b>Тема 4.1.1.</b> Стойка игрока, передвижение, остановки. ведение мяча</p> <p><b>Тема 4.1.2.</b> Передвижения, ведение мяча, передачи мяча</p> <p><b>Тема 4.1.3.</b> Ловля б\б мяча, передача мяча</p> <p><b>Тема 4.1.4.</b> Ведение б\мяча, передача и ловля мяча, броски мяча в корзину</p>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>История развития спортивных игр (баскетбол, волейбол). Спортивные игры в системе физического воспитания. Правила игры в баскетбол, волейбол. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Стойка игрока, передвижение и остановки - в шаге и прыжком. 2. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. 3.Подвижные игры, подводящие к обучению игре в баскетбол</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Передвижения приставными шагами 2.Ведение мяча по кругу, «змейкой», по прямой, с ускорением. 3.Передачи мяча: двумя реками от груди, с отскоком, одной рукой от плеча, снизу, с боку</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Передвижения и остановки в стойке защитника приставными шагами 2.Передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении 3.Учебная игра. Правила соревнований.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Ведение мяча с обводкой и ускорением. 2.Передача и ловля мяча в движении 3.Броски мяча в корзину с точек двумя, одной рукой 4.Учебная игра.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p>	<p><i>ознакомительный</i></p> <p><i>продуктивный</i></p>

<b>Тема 4.1.5.</b> Тактика игры в нападении	<b>Практическое занятие</b> 1. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом 2. Групповые и командные действия игроков 3. Учебная игра 4. Прием контрольных нормативов	<b>4</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 4.1.6.</b> Тактика игры в защите	<b>Практическое занятие</b> 1. Взаимодействие игрока защиты и нападения 2. Взаимодействие игроков одной команды 3. Прием контрольных нормативов (Приложение № 2) <b>Для спецгруппы (Приложение №5)</b>	<b>4</b>	<i>продуктивный</i>

<p><b>Тема 4.2. Волейбол</b></p> <p><b>Тема 4.2.1.</b> Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p><b>Тема 4.2.2.</b> Техника нижней подачи и прием после нее</p> <p><b>Тема 4.2.3.</b> Техника приема мяча после подачи</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие, специально-подготовительные, имитационные упражнения волейболиста</li> <li>2. Овладение техникой перемещений, стоек, остановок. верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</li> <li>3. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</li> <li>4. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение исходному положению, замаху и ударному движению при нижней прямой подаче</li> <li>2. Обучение исходному положению, замаху и ударному движению при нижней боковой подаче</li> <li>3. Подача через сетку с 6 метров, с лицевой линии</li> <li>4. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование стоек, перемещений, остановок волейболиста</li> <li>2. Обучение выходу на летящий мяч. Специально подготовительные упражнения</li> <li>3. Обучение техники нижней передачи и прием после нее.</li> <li>4. Обучение приему мяча с подачи двумя руками снизу</li> <li>5. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре</li> <li>6. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</li> </ol>	<p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>6</b></p>	<p><i>продуктивный</i></p>
--	---	---	----------------------------

1	2	3	4
<p><b>Тема 4.2.4.</b> Техника изученных приемов</p> <p><b>Тема 4.2.5.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p> <p><b>Тема 4.2.4.</b> Техника изученных приемов</p> <p><b>Тема 4.2.5.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p>	<p><b>Практическое занятие</b> 1.Совершенствование техники изученных приемов 2.Применение изученных приемов в учебной игре.</p> <p><b>Практическое занятие</b> 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча через сетку 3. Учебная игра с применением изученных технических элементов.</p> <p><b>Практическое занятие</b> 1.Совершенствование техники изученных приемов 2.Применение изученных приемов в учебной игре.</p> <p><b>Практическое занятие</b> 4. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 5. Прием контрольных нормативов: подача мяча через сетку 6. Учебная игра с применением изученных технических элементов.</p> <p>На каждом занятии планируется: - решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры; - сообщение теоретических сведений; -решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей; После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр. (Приложение № 3) <b>Для студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу контрольные нормативы см. Приложение № 5</b></p> <p><b>Самостоятельная работа студентов</b> 1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>10</p>	<p><i>продуктивный</i></p> <p><i>продуктивный</i></p>

1	2	3	4
<p><b>Тема 5</b> <b>Ритмическая гимнастика</b></p> <p><b>Тема 5.1.</b> <b>Разучивание комплексов вольных упражнений на 32 счета</b></p> <p><b>Тема 5.2.</b> <b>Разучивание комплекса упражнений на развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Этапы составления комплексов ритмической гимнастики. Противопоказания для занятий ритмической гимнастикой.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения движений в комплексах вольных упражнений: последовательность упражнений, направленных на проработку различных мышечных групп.</li> <li>2. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий ритмической гимнастикой. Специальные упражнения в комплексах вольных упражнений на развитие силовых способностей.</li> <li>3. Упражнения на развитие гибкости и их использование в процессе занятий ритмической гимнастикой.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности подбора музыкального сопровождения в зависимости от скорости выполнения упражнений.</li> <li>2. Выполнение разученной комбинации упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.</li> <li>4. Составляющие оценки по разделу ритмическая гимнастика (Приложение №4)</li> </ol>	<p><b>1</b></p> <p><b>10</b></p> <p><b>10</b></p>	<p><i>ознакомительный</i></p> <p><i>репродуктивный</i></p> <p><i>репродуктивный</i></p>

1	2	3	4
	<p style="text-align: center;"><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</li><li>2. Умение составлять комплексы ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</li><li>3. Составление комплексов ритмической гимнастики как средства развития физических качеств.</li></ol>	<b>10</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>180</b>	

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

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии:

1. спортивный зал
2. тренажерный зал
3. зал ЛФК
4. оборудованные раздевалки с душевыми кабинами

#### **Спортивное оборудование**

1. баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
2. баскетбольные щиты,
3. сетки, стойки, антенны для игры в волейбол,
4. ракетки для игры в бадминтон,
5. тренажеры
6. оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
7. оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
8. шведская стенка, секундомеры
9. столы и шарики для настольного тенниса.
10. лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)

#### **Технические средства обучения**

1. музыкальный центр, микрофон, компьютер,
2. мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
3. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**Информационное обеспечение обучения**  
**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурс, дополнительной литературы.**

*Основная литература*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020.

*Дополнительная литература*

1. Лепешкин В.А. Физическая культура: учебное пособие. - Москва: Экзамен, 2007.
2. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб. – Москва: Академия, 2008.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10 - 11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И.Лях. – Москва: Просвещение, 2017. – 255с.: ил.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие. – Москва: Экзамен, 2008.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Академия, 2014.
6. 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.
7. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. –стр47.
8. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008 66с.
9. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
10. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день (Текс) Люси Бурбо. - Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
11. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
12. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
13. Горцев Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев М: Вече, 2001.- 320 с.
14. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.издательство Прометей - МПГУ. 2010 стр.11-13
15. Кречмер Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. М. Педагогика, 1995. - 158 с.
16. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура спорт, 2007. - 192 с: ил.
17. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности[Текст]/Б.Х.Ланда- Москва Издательство Советский спорт. - 2005. — 192с.

18. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Мурахов-Киев: Издательство Здоровье 1989.-272с.
19. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: Ул.ГТУ, 2006. – 3стр.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике (Текст) Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000-72 с.
21. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск Издательство Минтиппроект. -1994. - 116 с.
22. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
23. Селуянов В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко . –М. Фин.Академия, ОФК.-1995-138 с.
24. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В.Н.Черемисинов Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
25. Черенкова С. Л. Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А. Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
26. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

#### *Электронные издания*

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-4177-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136161> (дата обращения: 05.11.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. [www.sport.minstm.gov.ru](http://www.sport.minstm.gov.ru) Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
3. <http://www.mosssport.ru>. Сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные 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"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-практические задания по работе с информацией</li> <li>-домашние задания проблемного характера</li> <li>-ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать приобретенные практические навыки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>-выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой и подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка</li> <li>-тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ol> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</li> <li>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</li> <li>3. Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>4. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением</li> </ol>

	задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
	<p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> <li>3. Оценка техники выполнения комплексов упражнений с отягощениями.</li> <li>4. Самостоятельное проведение фрагмента занятия</li> </ol> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</li> </ol> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени для юношей и до 3 км для девушек.</li> </ol> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств</b></p> <p>Организуется тестирование в форме рубежного контроля:</p> <p>В начале учебного года.</p> <p>На выходе в конце учебного года.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
легкая атлетика**

№	Оценка	Основная группа (девушки)			Подготовительная группа (девушки)			Основная группа (юноши)			Подготовительная группа (юноши)		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5,2	5,5	5,8	5,5	5,8	6,0	4,8	4,9	5,0	5,0	5,2	5,5
2	Бег 100 м	16,4	17,2	18,2	17,4	18,2	19,2	13,8	14,3	14,8	16,2	17,0	18,0
3	Бег 500 м	1,55	2,10	2,20	2,00	2,20	2,30						
4	Бег 1000м							3,30	3,50	4,0	3,50	4,0	4,10
5	Бег 2000м	9,50	10,20	11,0	10,20	11,0	11,40						
6	Бег 3000м							13,10	14,40	15,10	14,20	15,0	15,30
7	Приседа- ния в парах	25	20	15	20	15	10	30	25	20	25	20	15
8	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	150	230	210	200	210	200	190
9	Бег 3000м	<b>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ</b>											
10	Бег 5000м	<b>БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ</b>											

**Зачетные требования по разделу:  
Баскетбол: ( 1,2,3 тесты).  
Общая физическая подготовка: (4,5,6,7 тесты).**

Вид теста	девушки			юноши		
	5 отл.	4 хор.	3 удовл.	5 отл.	4 хор	3 удовл.
Ведение баскетбольного мяча по прямой (сек)	4,0	4,3	4,6	3,7	3,9	4,2
	4,3	4,6	4,9	3,9	4,1	4,4
Передача мяча в парах двумя руками от груди (кол-во раз за минуту)	55	50	40	60	55	50
Броски в кольцо с точек (10 попыток)	6	4	2	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	5			
	9	7	4			
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за голову,(кол-во раз за минуту)	40	30	20	50	40	30
	35	25	15	45	35	25
Челночный бег 3x10м (секунды)	8,2	8,7	9,4	7,2	7,7	8,1
	8,4	9,3	9,7	7,3	7,9	8,2
Подтягивание (кол-во раз)	16	14	12	10	8	6
	14	12	10	8	6	4

**Зачетные требования по разделу:  
Волейбол (1,2,3 тесты).  
Общая физическая подготовка (4,5,6 тесты).**

Вид теста	«5» отлично	«4» хорошо	«3» Удовлетвор.
	<i>количество раз</i>		
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20	15	10
Передача мяча снизу двумя руками над собой	16	12	8
Подача мяча по выбору: -нижняя прямая -нижняя боковая -верхняя прямая (7 попыток)	6 6 5	5 5 4	4 4 2
Прыжки на скакалке <u>за минуту</u> (количество раз)	<u>Девушки:</u> 130-основная 120-подготов.	<u>Девушки:</u> 120- основная 110- подготов.	<u>Девушки:</u> 110- основная 100-подготов.
	<u>Юноши:</u> 110-основная 95-подготов.	<u>Юноши:</u> 95- основная 85- подготов.	<u>Юноши:</u> 85-основная 70- подготов.
Броски волейбольного мяча из-под ног в парах на расстоянии 9 метров <u>за минуту</u> (3 попытки)	22- основная  20-подготов.	20 - основная  18-подготов.	18 - основная  16-подготов.
Перемещение в трехметровой зоне в стойке волейболиста с поочередным касанием мячом средней и трехметровой линий <u>за 30 секунд</u>	<u>Девушки:</u> 20-основная 18-подготов.	<u>Девушки:</u> 18- основная 16- подготов.	<u>Девушки:</u> 16- основная 14- подготов.
	<u>Юноши:</u> 24-основная 22-подготов.	<u>Юноши:</u> 22- основная 20- подготов.	<u>Юноши:</u> 20- основная 18- подготов.

**Составляющие оценки по предмету физическая культура:  
раздел «ритмическая гимнастика»**

**Оценка 5 – «ОТЛИЧНО»** включает в себя:

- знание комплекса упражнений и комплекса координации;
- умение показать на практике комплекс упражнений и комплекс координации;
- умение показать комплекс упражнений и комплекс координации в соответствии с предложенным музыкальным сопровождением.

**Оценка 4 – «ХОРОШО»** включает в себя:

- знание комплекса упражнений и комплекса координации;
- примерное представление комплекса упражнений и комплекса координации;
- попытка представить комплекс упражнений и комплекс координации в соответствии самостоятельно выбранным или предложенным музыкальным сопровождением.

**Оценка 3 – «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** включает в себя:

- знание комплекса упражнений и комплекса координации;
- попытка представить комплекс упражнений и комплекс координации на практике.

## Приложение № 5

**Контрольные тесты для студентов, зачисленных  
в специальную медицинскую группу**

<i><b>Вид теста</b></i>	<i><b>Девушки</b></i>	<i><b>Юноши</b></i>
Передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди( за 30 секунд) ( количество раз )	«5» - 28 «4» - 27 «3» - 26	«5» - 30 «4» - 29 «3» - 27
Штрафной бросок (10 попыток) ( количество попаданий в баскетбольное кольцо с расстояния 4 метра)	«5» - 6 «4» - 5 «3» - 4	«5» - 7 «4» - 6 «3» - 5
Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения с остановкой	Без учета времени	Без учета времени
Передача мяча сверху двумя руками над собой	«5» - 10 «4» - 8 «3» - 6	«5» - 10 «4» - 8 «3» - 6
Броски волейбольного мяча из-под ног назад в парах на расстоянии 6 метров – передача, ловля без потери мяча	«5» - 20 «4» - 15 «3» - 12	«5» - 20 «4» - 15 «3» - 12
Отжимания: <i><u>девушки</u></i> : исходное положение (и.п.) стойка на коленях, упор на ладони (кол-во раз) <i><u>юноши:</u></i> и.п. упор лежа (кол-во раз).	«5» - 30 «4» - 25 «3» - 20	«5» - 26 «4» - 24 «3» - 22
Приседания у гимнастической стенки поочередно на правой и левой ноге («пистолетики») кол-во раз	«5» - 8+8 «4» - 6+6 «3» - 4+4	«5» - 10+10 «4» - 9+9 «3» - 8+8
Поднимание туловища И.п. лежа на спине, ноги согнуты стопы зафиксированы партнером, руки за голову, локти вперед. Учитывается количество правильных повторений.	«5» - 30 «4» - 25 «3» - 23	«5» - 35 «4» - 30 «3» - 25
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	«5» - 8 «4» - 6 «3» - 4	«5» - 16 «4» - 15 «3» - 14

