

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

---

УТВЕРЖДАЮ

Директора ОГБПОУ

«Саянский медицинский колледж»

Е.Н.Третьякова

2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки*

Саянск

2020

## ОДОБРЕНО

Цикловой методической комиссией  
ОГСЭ, ЕН и ОП учебных циклов  
Председатель

Prof Л.А. Казимилова  
« 31 » 08 2020 г.

## СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной  
работе ОГБПОУ «Саянский  
медицинский колледж»

О.И. Комолкина  
« 31 » 08 2020 г.

**Составитель:** В. Ю. Ризман, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

### Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Казимилова Л.А., председатель ЦМК ОГСЭ, ЕН и ОП.

Внешняя рецензия: Ледникова Л.И. заместитель директора по учебно-воспитательной работе преподаватель высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Ангарский медицинский колледж»

Рабочая программа разработана на основе документов:

-федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014г. № 502

-локального нормативного акта «Положение о рабочей программе учебной дисциплины и профессионального модуля ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

-учебного плана ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**ОГСЭ. 04. Физическая культура по специальности**  
**34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки**

Рецензент: Ледникова Л.И., заместитель директора по учебно-воспитательной работе, преподаватель высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Ангарский медицинский колледж».

Составитель программы: Ризман В.Ю., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Рабочая программа составлена для очной формы обучения и включает следующие разделы:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Условия реализации учебной дисциплины.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.

В паспорте рабочей программы указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена. Перечень умений, знаний, общих и профессиональных компетенций соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности Сестринское дело базовой подготовки. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины Физическая культура соответствует учебному плану ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Содержание учебного материала соответствует умениям и знаниям, перечисленным в паспорте рабочей программы. Содержательное и почасовое распределение между «теорией», практическими занятиями, самостоятельной работой полностью соответствуют специфике основных показателей оценки результатов обучения. Формулировки тем практических занятий, видов деятельности обучающихся на практических занятиях, отражают деятельностный подход.

Самостоятельная работа представлена по каждой теме с указанием видов в соответствии с планируемым временем на ее выполнение. Ее тематика раскрывается «диагностическими» формулировками, отражающими оценок результат учебно-познавательной деятельности обучающегося, который можно проверить и оценить. Число часов самостоятельной работы по учебной дисциплине составляет 50 % от аудиторной учебной нагрузки обучающегося, что соответствует ФГОС.

В таблице 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» все графы и строки заполнены, сумма по каждому столбцу равна максимальной нагрузке, уровень освоения учебного материала определен с учетом формируемых умений в процессе выполнения практических занятий, самостоятельной работы.

Перечисленное оборудование в достаточной мере обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой

учебной дисциплины. В пункте 3.2. «Информационное обеспечение обучения» указаны основные и дополнительные источники, содержательно достаточные для реализации образовательного процесса. В списке литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад. Сам список литературы заполнен в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению литературы. Приведенные Интернет-ресурсы актуальны.

Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания. Наименование умений и знаний совпадает с указанными в паспорте рабочей программы. Комплекс форм и методов контроля умений и знаний образует систему достоверной и объективной оценки уровня освоения дисциплины и соответствует результатам обучения, в т.ч. общим и профессиональным компетенциям.

#### **Заключение:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура может быть рекомендована для применения в учебном процессе ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки. Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО.

Рецензент: Л. И. Ледникова / Л. И. Ледникова  
Подпись Ф.И.О.



**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу учебной дисциплины**  
**ОГСЭ 04. Физическая культура**  
**34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки.**

Рецензент: Казимилова Л.А., председатель ЦМК ОГСЭ, ЕН и ОП циклов ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж», преподаватель первой квалификационной категории.

Составитель программы: Ризман В.Ю, преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж».

Рабочая программа составлена для очной формы обучения и включает следующие разделы:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Условия реализации учебной дисциплины.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело базовый уровень № 502 от 12.05.2014г, локальным нормативным актом « Положение о рабочей программе учебной дисциплины и профессионального модуля ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»., учебным планом колледжа.

В паспорте рабочей программы указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена. Перечень умений, знаний, общих и профессиональных компетенций соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности Сестринское дело базовой подготовки. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины Физическая культура соответствует учебному плану колледжа.

Содержание учебного материала соответствует умениям и знаниям, перечисленным в паспорте рабочей программы. Содержательное и почасовое распределение между «теорией», практическими занятиями, самостоятельной работой полностью соответствуют специфике основных показателей оценки результатов обучения. Перечислены различные виды самостоятельной работы обучающихся сформулированные через деятельность. В таблице 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» все графы и строки заполнены, сумма по каждому столбцу равна максимальной нагрузке, уровень освоения учебного материала определен с учетом формируемых умений в процессе выполнения практических занятий, самостоятельной работы.

Перечисленное оборудование в достаточной мере обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины. В пункте 3.2. «Информационное обеспечение обучения» указаны основные и дополнительные источники, содержательно

достаточные для реализации образовательного процесса. В списке литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад. Сам список литературы заполнен в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению литературы.

Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания. Наименование умений и знаний совпадает с указанными в паспорте рабочей программы. Комплекс форм и методов контроля умений и знаний образует систему достоверной и объективной оценки уровня освоения дисциплины и соответствует результатам обучения, в т.ч. общим и профессиональным компетенциям.

**Заключение:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура может быть рекомендована для применения в учебном процессе ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» по специальности 34.02.01. Сестринское дело базовой подготовки. Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО,



Рецензент: *Л.А. Казимирова* / Казимирова Л.А.  
Подпись Ф.И.О.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	6
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	19
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу .....	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» по специальности СПО34.02.01.Сестринское дело углубленной подготовки, разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при изучении физической культуры в дополнительном профессиональном образовании, по специальности Лечебное дело.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина физическая культура входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла ОГСЭ. 00. Изучается на 1, 2, 3, 4 курсах. Взаимосвязана с другими учебными дисциплинами ППСЗ: анатомия и физиология человека, гигиена и экология человека, фармакология.

Предполагаются базовые знания школьной программы физической культуры.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

#### Базовая часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

#### Вариативная часть – не предусмотрена

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

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

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

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



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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:  
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;  
- самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	172
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа обучающихся (всего)	174
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
-освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	52
- ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2
-изучение правил игры, схема площадки;	2
- совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	2
-освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	14
-первая помощь при травмах и обморожениях.	2
-освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий плаванием	22
-самоконтроль при занятиях плаванием,	4
- ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	2
- освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой,	54
- ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	10
подготовка реферативных сообщений:	
-Диагноз и краткая характеристика заболевания студента	2

конспектирование текста	
- Доступные методы закаливания;	2
- Регулирование эмоционального состояния;	2
- Оценка и коррекция телосложения;	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	Содержание учебного материала	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования, общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.</li> <li>4. Регулирование работоспособности профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1. Подготовка реферата «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента»	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>108</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.</b>	Содержание учебного материала	16	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, координация и т. д.)</li> </ol>		

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Бег на короткие дистанции(100м).</li> <li>4. Прыжок в длину с места.</li> </ol>	<p>2 2 2 2</p>	
<p><b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b></p>	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1.Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>8</p>	<p>2</p>
	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> <li>2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. урочня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</li> </ol>	<p>12</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие физические упражнения.</li> <li>2 Прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> </ol>	<p>2 4</p>	
<p><b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b></p>	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1.Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>6</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на средние дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</li> </ol>	<p>16</p>	<p>2</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на средние дистанции(500м).</li> </ol>	<p>6</p>	

	<b>2. Комплекс специальных упражнений.</b>	2		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	8		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала	4		
	1. Совершенствование техники бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширование. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений.			
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники равномерного бега на 3000м(юноши),2000м(девушки).	2		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	2		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала	60		
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 м с учетом времени. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение контрольного норматива: 500 м – девушки, 1000 м – юноши с учетом времени. 4. Выполнение контрольного норматива: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши без учета времени.		2	
	<b>Практические занятия</b> 1. Кроссовая подготовка.		16	
	2. Кроссовая подготовка 1000м(девушки),2000м(юноши)		4	
	3. Специальные беговые упражнения.	2		
4. Воспитание выносливости.	6			
5. Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт.	2			

	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1.Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой. 2.Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p>	28 2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</li> <li>3. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</li> </ol>	4	2
	<p><b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебная игра. 2.Учебная игра.</p>	2 2	
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1.Изучение правил игры, зарисовка схемы площадки. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий волейболом.</p>	2 2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>		<b>32</b>	

<b>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой», спуска в основной стойке.</b>	Содержание учебного материала		16	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъемов «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуска в « основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижений на учебно–тренировочном круге.		
<b>Практические занятия</b>				
	1. Попеременный двухшажный ход.	4		
	2. Подъёмы «полуёлочка», «ёлочка», спуск в основной стойке.	2		
	3. Техника попеременного двухшажного хода на учебном круге.	2		
<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>				
	1.Первая помощь при травмах и обморожениях;	2		
	2.Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	6		
<b>Тема 4.3. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники лыжных ходов.</b>	Содержание учебного материала		16	
	1.	Выполнение одновременного бесшажного хода.		2
	2.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	3.	Оценка технике спуска в « в основной сойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
<b>Практические занятия</b>				
	1. Техника спуска в «основной» стойке, подъёма «ёлочкой» на учебном склоне.	2		
	2. Закрепление техники на прямой площадке и на склоне.	2		
	3. Одновременный бесшажный ход спуски и подъёмы.	2		
	4. Специальная выносливость	2		



	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>	8	
<b>Раздел 5 Плавание.</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 5.1. Техника владения способами плавания.</b>	Содержание учебного материала	24	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные упражнения на суше.</li> <li>2. Плавание различными стилями.</li> <li>3. Доврачебная помощь пострадавшему.</li> </ol>		2
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди ,кроль на спине. 2. Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди, кроль на спине. 3. Овладение способами плавания кроль на груди ,кроль на спине.</p>	2 2 8	
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий плаванием. 2. Самоконтроль при занятиях плаванием. 3. Ведение дневника самоконтроля.</p>	8 2 2	
	Содержание учебного материала	<b>20</b>	
<b>Тема 5.2. Техника старта, поворота. Ныряние головой и ногами.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание различными стилями.</li> <li>2. Овладение стартами, поворотами, ныряние ногами и головой. Применение изученных способов плавания.</li> </ol>		2
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Специальные упражнения для изучения техники плавания: кроль на спине. кроль на груди. 1. Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине. 2. Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине с применением старта и поворота.</p>	2 6 2	

	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий плаванием 2. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	10 4	
<p><b>Тема 5.3.</b> <b>Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	12	2
	<p>1. Овладение техники прикладных способов плавания. 2. Правила плавания. 3. Проплыwanie дистанции 50 – м девушки, 100 м – юноши, избранным способом без учета времени.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b> 1. Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе.</p>	6	
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> 1. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	6	
<p><b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b></p>		128	
<p><b>Тема 6.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика как средства физической подготовки.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>	64	2
	<p>1. Силовые способности и силовая выносливость.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>1. ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.</p>	2	
	<p>2. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.</p>	14	
	<p>3. Упражнения для развития мышечных групп.</p>	10	
	<p>4. Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.</p>	2	
<p>5. Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.</p>	6		
<p>6. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.</p>	2		
<p>7. Воспитание силовых способностей.</p>	2		

	<p><b>8.</b> Воспитание силовой выносливости.</p> <p><b>9.</b> Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.</p> <p><b>10.</b>Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп</p> <p><b>11.</b>Освоение упражнений на развитие силы и выносливости.</p> <p><b>12.</b>Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p><b>13.</b> Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><b>14.</b>Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	2 6 10 2 2 2 2	
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1.Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.</p> <p>2.Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p>	54 10	
<b>Раздел 7.Оценка уровня физического развития.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема7.1.Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения обучающихся.</p> <p>2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию обучающихся с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</p> <p>3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения обучающихся.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</p> <p><u>Самостоятельная работа.</u></p> <p>1.Составить конспект по оценки и коррекции телосложения.</p>	4 2 2	2
<b>Тема 7.2.Организация и методика проведения закаливающих</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Принцип закаливания.</p> <p>2. Основные методы закаливания.</p> <p>3. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</p>	8	2

<b>процедур. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	4.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	5.	Рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Практическое занятие</b>			
		<b>1</b> Методика проведения закаливающих процедур.	2	
		<b>2.</b> Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	2	
	<u>Самостоятельная работа</u>			
		1. Составление конспекта по доступным методам закаливания.	2	
		2 Составление конспекта по регулированию эмоционального состояния.	2	
		ИТОГО	348 часов	

Уровни освоения учебного материала:

- 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).

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Лаборатория - не предусмотрено.

Оборудование тренажерного зала:

1. Мебель и стационарное оборудование.

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

2. Спортивный инвентарь:

- гантели;

- тренажеры;

- гири;

- лыжный инвентарь;

- скакалки;

- секундомер;

- ракетки для настольного тенниса.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

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

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2015.

##### **Дополнительная литература для обучающихся:**

1. Решетников Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Академия, 2015.

##### **Дополнительная литература для преподавателя:**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский дом «Академия», 2014.

2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте/ П.К. Петров. – М.: Издательский дом «Академия», 2014.

##### **Программное обеспечение и интернет-ресурсы:**

1. <http://sport.minsm.dov.ru>. - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта г. Саянска.

3. [www.lib.spoptedu.ru](http://www.lib.spoptedu.ru)

4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности.
Основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК, массаж по заболеваниям.



**Ризман Валентина Юрьевна**  
**преподаватель физической культуры**  
**ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла*  
*программы подготовки специалистов среднего звена*  
*по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки*