

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

---



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ

«Саянский медицинский колледж»

Е.Н. Третьякова

31 08 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена*

*по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки*

Саянск  
2021

**ОДОБРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательного учебного  
цикла

Председатель

 Т.В. Павловская  
«31» августа 2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебной  
работе ОГБПОУ «Саянский  
медицинский колледж»

 О.И. Комолкина  
«31» августа 2021 г.



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

**Рецензенты:**

Внешняя рецензия: Борисова Е.Г., преподаватель высшей квалификационной  
категории ГБПОУ Иркутской области «Химико-технологический техникум г.  
Саянска».

Внутренняя рецензия: Павловская Т.В., председатель ЦМК  
общеобразовательного учебного цикла.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для  
специальностей среднего профессионального образования естественнонаучного  
профиля 34.02.01 Сестринское дело разработана в соответствии с документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего  
образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая  
2012 г. № 413;

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего  
профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело  
базовой подготовки, утвержденный приказом Министерства образования и науки  
РФ от 12 мая 2014г. № 502.

- Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины  
Физическая культура для профессиональных образовательных организаций,

- локальный нормативный акт «Положение о рабочей программе учебной  
дисциплины и профессионального модуля ОГБПОУ «Саянский медицинский  
колледж».

- учебный план колледжа по специальности Сестринское дело.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися  
программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего общего  
образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета .....	4
2. Результаты освоения учебного предмета .....	6
3. Структура и содержание учебного предмета .....	8
4. Характеристика основных видов деятельности студентов .....	20
5. Условия реализации программы учебного предмета .....	21
6. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	22

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета предназначена для изучения физической культуры ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

### **1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебный предмет является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет Физическая культура входит в состав предметов общеобразовательного учебного цикла – раздел ОУП.06– на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Изучается во 1 и 2 семестрах 1 курса. Взаимосвязан с другими учебными предметами и дисциплинами: история, анатомия и физиология человека, биология и др.

### **1.3. Цели и задачи предмета - требования к результатам освоения предмета**

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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;
- освоение системы занятий физической культурой, ее роли и значения 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;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

- 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
  - самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курение, 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 физкультурной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед своей Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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 и 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 физкультурной деятельности 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 приёмами 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)

### 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	102
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	58
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Конспектирование текста	7
Подготовка реферативных сообщений в том числе:	4
докладов,	3
комплексов,	4
графиков	2
конспектов	7
Заполнение дневника самоконтроля	9
Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	22
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	



### 3.2 Тематический план и содержание учебного предмета 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>Теоретическая часть</b>		<b>29</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	2
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Оздоровительные системы физического воспитания ,их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 4. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 5. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Подготовка реферата «Физическая культура и спорт в современном обществе» . 2.Конспект-Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2 1	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	3	2
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. здорового образа жизни 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 4. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 5. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		

	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>			
	1.Подготовка реферата «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».		2	
	2.Подготовка докладов «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, массаж»		1	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		3	
	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		2
	2.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
3.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.			
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>			
	1.Оформление дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;		1	
	2.Подготовка докладов: Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек;		1	
	3.Конспект -Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена.		1	
Самоконтроль, основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала			
	1.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	3	2
	2.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
3.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>			
	1.Осуществление самоконтроля за состоянием физического развития		2	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2
	2.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций .		
	3.	Динамика работоспособности в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.		
4.	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы			

	5. повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Подготовка графиков общего состояния в динамики до сессии и во время сессии по субъективным данным.	2	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<u>Содержание учебного материала</u>	2	2
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 6. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Конспект-Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		29	
Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта.	<u>Содержание учебного материала</u>	2	2
	1. Развитие скоростных качеств 2. Обще развивающие упражнения 3. Выполнение старта, стартового разгона 4. Специальные беговые упражнения		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Конспект. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		

Специальные беговые упражнения	Содержание учебного материала		2	
	1.	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.		
	2.	Разминочный бег-1км		2
	3.	Развитие скоростно-силовых качеств		
	4.	Бег на 60м на результат		
	<u>Самостоятельная работа</u>		1	
	Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития			
Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала		2	
	1.	Комплекс ОРУ		
	2.	Выполнение бега на средние дистанции		2
	3.	Специальные беговые упражнения		
	4.	Общая физическая подготовка		
	<u>Самостоятельная работа</u>		1	
	Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий			
Высокий старт	Содержание учебного материала		2	
	1.	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности		
	2.	Совершенствование физических качеств, ловкости, координацию движения		2
	3.	Комплекс ОРУ		
	<u>Самостоятельная работа</u>		1	
	Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий			
Кроссовый бег	Содержание учебного материала		2	
	1.	Развитие выносливости		
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений		2
	3.	Комплекс ОРУ		
	<u>Самостоятельная работа</u>		1	
	Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития			
Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		2	
	1.	Разминочный бег		
	2.	Комплекс подводящих упражнений		2
	3.	Изучение техники прыжка в длину с места		
	4.	Развитие скоростно-силовых качеств		

	<u>Самостоятельная работа</u> Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	1	
Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	2	2
	1. Изучение прыжка в длину способом «согнув ноги»		
	2. Развитие скоростно-силовых качеств 3. Выполнение специальных беговых упражнений		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	2
	1. Разминочный бег 10мин		
	2. Комплекс ОФП 3. Бег по пересечённой местности		
	<u>Самостоятельная работа</u> Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	1	
Равномерный бег по дистанции 1000 – девушки, 2000 – юноши. Повышение уровня ОФП	Содержание учебного материала	2	2
	1. Комплекс специально-беговых упражнений		
	2. Развитие скорости 3. Правила бега на длинные дистанции		
	<u>Самостоятельная работа</u> Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	1	
Равномерный бег на дистанцию 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Повышение уровня ОФП.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Освоение техники на длинные дистанции		
	2. Комплекс ОРУ в движении 3. Медленный бег на 2000,3000м		
	<u>Самостоятельная работа</u> Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	1	
<b>Раздел 2. Плавание</b>		<b>67</b>	
Гигиенические требования в бассейне. Предупреждение травматизма.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Гигиенические требования в бассейне		
	2. Способы предотвращения травматизма		
	3. Выполнение специальных упражнений на суше и воде		
	4. Оказание доврачебной помощи		

Специальные подводящие упражнения на суше и воде.	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Конспект- гигиенические требования в бассейне. Оказание первой медицинской помощи в бассейне.		1	
Специальные упражнения для изучения кроля на спине , кроля на груди.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Плавание с одними руками		
	2.	Плавание с одними ногами		
	3.	Проплывание отрезков 10 – 15 м.		
Совершенствование упражнений для плавания кролем на спине и груди.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	ОРУ		
	2.	Проплывание отрезков 10 – 15 м.		
	3.	Специальные упражнения на воде		
Техника старта из воды и с тумбочки	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Техника старта из воды		
	2.	Техника старта с тумбочки		
	3.	Специальные упражнения		
	4.	Плавание с применением стартов на выбор		
	<u>Самостоятельная работа</u> Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий		1	
Закрепление техники старта из воды и с тумбочки	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Правила плавания		
	2.	Выполнение специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди , спине.		
	3.	Плавание в умеренном и попеременном темпе		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Закрепление, совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.		1	
Повороты, ныряние ногами, головой.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Техника безопасности при нырянии.		
	2.	Правила плавания		
	3.	Выполнение подводящих упражнений на суше для выполнения старта и поворота		
	4.	Выполнение ныряния ногами и головой.		
	<u>Самостоятельная работа</u> Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий		1	

Совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	Содержание учебного материала		12	2
	1.	Влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек		
Проплывание отрезков 25м-девушки, 50м-юноши ,избранным способом.	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Техника старта из воды		
	2.	Техника старта с тумбочки	4	
	3.	Выполнения старта и поворота		
Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Содержание учебного материала		10	2
	1.	Возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.		
	2.	Проплывание отрезков двумя способами плавания.	1	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>			
Закрепление техника старта из воды и с тумбочки.	-Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.		1	
	- Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития			
Закрепление техника старта из воды и с тумбочки.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Специальные упражнения		
	2.	Плавание с применением стартов на выбор	2	
	3.	Плавание в умеренном и попеременном темпе		
Проплывание отрезков 25м-девушки, 50м-юноши избранным способом с	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		8	2
	-Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.			
Проплывание отрезков 25м-девушки, 50м-юноши избранным способом с	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Плавание с применением стартов на выбор		
	2.	Выполнения старта и поворота		
	3.	Плавание в полной координации с применением старта и поворота		

применением старта и поворота	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> -Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.		2	
Совершенствование упражнений для плавания кролем на спине и груди.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди , спине.		2
Плавание без учёта времени. Девушки - 50м,юноши 100м.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Плавание в полной координации с применением старта и поворота		
	2.	Плавание дистанции 50ми 100м выбранным способом без учёта времени		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		2	
<b>Раздел 3. Учебно-методические занятия</b>			<b>6</b>	
Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся	Содержание учебного материала		2	
	1.	Профилактика профессиональных заболеваний посредством физических упражнений.		
	2.	Оздоровительная система физического воспитания обучающихся.	2	
	3.	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Индивидуальное составление комплекса гимнастики.		1	
Массаж и самомассаж при физическом утомлении.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Овладение приёмами массажа и самомассажа		2
	2.	Овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Подготовка доклада :Физиологическое действие массажа		1	



<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>11</b>	
Инструктаж по Т.Б. Первая помощь при травмах и обморожениях. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях 2. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 3. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Конспект «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Основные элементы лыжных ходов. 2. Выполнение не менее двух сложных ходов.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Развитие специальной выносливости.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Основные элементы лыжных ходов. 2. Выполнение не менее двух сложных ходов.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>14</b>	
Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	4	2
	1. Техника безопасности игры. 2. Выполнение техники перемещения стоек, перемещение мяча сверху и снизу двумя руками		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Заполнение дневника самоконтроля. 2. Комплекс упражнений на развитие прыгучести.	3 1	

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Верхние и нижние передачи, перемещение по номерам, стойки.		
	2.	Передача мяча двумя руками на месте, после перемещения, во время перемещения.		
Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.		2	
	Конспект-техника безопасности при занятиях спортивными играми		1	
	Содержание учебного материала		2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	1.Верхние и нижние передачи, перемещение по номерам, стойки.		15	
	2.Передача мяча двумя руками на месте, после перемещения, во время перемещения.			
Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Комплекс обще развивающих упражнений		
	2.	Строевые приёмы		
Общеразвивающие упражнения	3.	Формирование правильной осанки	1	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики.			
	Содержание учебного материала			
Общеразвивающие упражнения	1.	Упражнения в ходьбе и беге	2	2
	2.	Комплекс ОРУ с предметами.		
	3.	Проведение индивидуальных упражнений.		
	4.	Повторение строевых упражнений		
Акробатические упражнения	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.		2	
	Содержание учебного материала		2	
	1.	Упражнения в ходьбе и беге		
	2.	Комплекс ОРУ		

	3. Освоение акробатических комбинаций 4. Развитие гибкости		
Группировка, перекаты, кувырки	Содержание учебного материала	2	
	1. Упражнения в ходьбе и беге 2. Освоение техники перекатов, кувырков, группировок 3. Освоение техники стойки на лопатках. 4. Развитие равновесия		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных	2	
Развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	
	1. I Комплекс обще развивающих упражнений 2. Формирование правильной осанки 3. Развитие гибкости		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Составление комплекса утренней зарядки	1	
	Всего:	175 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).

#### 4 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>- уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>- знать оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- владеть информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО.</li> </ul>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</li> <li>- знать формы и содержания физических упражнений;</li> <li>- уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>- знать основные принципы самостоятельных занятий и их гигиену.</li> </ul>
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений–тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</li> <li>- уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления;</li> <li>- овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;</li> <li>- освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</li> </ul>
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</li> <li>- уметь и использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>- применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.</li> </ul>

## **5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- спортивный инвентарь: гантели, лыжный инвентарь, скакалки, секундомер, ракетки для настольного тенниса, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

### **5.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Литература для студентов**

Елифонов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник (электронный ресурс).М:Гэотар,2016г

#### **Литература для преподавателей**

Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012№273-ФЗ(в ред.Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ,от07.06.2013 №120-ФЗ,от 02.07.2013 №170-ФЗ,от 23.07.2013№203-ФЗ,от25.11.2013 №317-ФЗ,от 03.02.2014 №11-ФЗ,от 03.02.2014№15-ФЗ,от 05.05.2014 №84-ФЗ,от 27.05.2014№135-ФЗ,от 14.06.2014 №145-ФЗ,в ред.от 03.07.2016,с изм. От 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015г.№1578»О внесении изменений в федеоальный государственный стандарт среднего общего образования,утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.мая 2012г.№413.

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г №2/16-з)

Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М.: ОИУ Академия. 2010.

#### **Интернет-ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minsm.dov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта г.Саянска.

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**Физическая культура**

*общеобразовательного учебного цикла*  
*программы подготовки специалистов среднего звена*  
*по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки*