

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
31.02.02. Акушерское дело**

Углубленная подготовка среднего профессионального образования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 31.02.02. Акушерское дело углубленной подготовки среднего профессионального образования, примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура»

РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании ЦМК общих, гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Председатель ЦМК

Сиб С.В. Сибгатулова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
ОГБПОУ УМК

Л.А.Кириченко Л.А.Кириченко
«14» 09 2017г.

Протокол заседания ЦМК

№ 1 от «14» 09 20 17г.

Авторы (разработчики):

Мокин Э.А., преподаватель ОГБОУ СПО УМК

Рецензенты:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	41
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	45

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:34.02.01..Сестринское дело углубленной подготовки для профессиональной образовательной организации.

1.2. Место учебной дисциплины Физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является составной частью ОГСЭ.00 Общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно повышать квалификацию.

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

ОК 14. Поддерживать психоэмоциональную комфортную среду и владеть методами профилактики профессионального выгорания.

ОК 15. Самостоятельно проводить анализ состояния здоровья семьи и разрабатывать программу ее оздоровления.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 484 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего) 242 часа, в том числе:
самостоятельная работа обучающегося 242 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

—

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	484
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе: практические занятия	242
Самостоятельная работа обучающегося	242
Сообщение	50
Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики	30
Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля	40
Реферат	40
Презентация	58
Конспект	24
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	22	
Тема 1.1 Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Методики развития физических способностей человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка в здравоохранении. 2. Развитие общей выносливости.	2	1
	Практическое занятие № 1. Бег с чередованием ходьбы средней интенсивности	2	
	Практическое занятие № 2. Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с наращиванием скорости.	2	

Тема 1.2 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Практическое занятие № 3. Бег на длинные дистанции. Контрольный бег: девушки - 2000 м юноши – 3000м	2	
Тема 1.3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с учетом индивидуальных возможностей	Практическое занятие № 4. Выполнение простейших методов самоконтроля.	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники бега.	Практическое занятие № 5. Бег по пересеченной местности.	2	
Тема 1.5 Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие № 6. Освоение техники бега на средние дистанции 1. Контрольный бег: девушки - 500 м юноши – 1000 м	2	
Тема 1.6 Техника бега с низкого старта.	Практическое занятие № 7. Бег со старта, по дистанции.	2	
	Практическое занятие № 8. Освоение техники финиширования	2	

Тема 1.7 Техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 9. Освоение техники бега на короткие дистанции 1. Контрольный бег 60 м	2	
Тема 1.8 Техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 10. Отработка техники бега на короткие дистанции 1. Контрольный бег 100 м	2	
	Самостоятельная работа 1. Сообщение по одной из тем: «Роль физической культуры в профессиональной деятельности», «Основы здорового образа жизни» 2. Комплекс упражнений утренней гимнастики 3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля	12	
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Контроль физических качеств с учетом индивидуальных возможностей	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	6	
Тема 2.1 Контроль физических качеств с учетом индивидуальных возможностей.	Практическое занятие № 11. Освоение техники прыжков со скакалкой	2	
	Практическое занятие № 12. Освоение техники прыжка в длину с места	2	

	Практическое занятие № 13.	2	
	Освоение техники подъёма туловища		
	Самостоятельная работа 1. Сообщение по теме: «Оценка телосложения, его коррекция» 2. Составление комплекса силовых упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса. 3. Презентация на тему: «Оценка телосложения, его коррекция»	10	
Раздел 3 Лыжная подготовка	Знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	20	
Тема 3.1 Основы техники передвижения на лыжах.	Практическое занятие № 14. Подбор лыж и лыжных палок, лыжные мази и их применение.	2	
	Практическое занятие № 15. Прохождение дистанции со средней скоростью	2	
Тема 3.2 Обучение техники лыжного хода	Практическое занятие № 16. Прохождение дистанции попеременным 2-шажным лыжным ходом	2	
Тема 3.3 Техника лыжных хо-	Практическое занятие № 17. Освоение попеременного 2-шажного лыжного хода	2	

дов. Спуски, подъемы.			
Тема 3.4 Обучение техники лыжного хода. Методы контроля. Самоконтроль.	Практическое занятие № 18. Освоение попеременного безшажного лыжного хода.	2	
Тема 3.5 Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие № 19. Контрольный лыжный бег.: девушки – 3км юноши – 5км	2	
Тема 3.6 Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие № 20. Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов девушки – 5км юноши – 8км	2	
Тема 3.7 Горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 21. Освоение техники спусков и подъёмов с применением техники горнолыжной подготовки	2	
Тема 3.8 Совершенствование техники лыжных ходов. Силовая гимнастика.	Практическое занятие № 22. Освоение техники лыжного двоеборья. Лыжные гонки: девушки – 3км юноши – 5км Силовая гимнастика девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола юноши – подтягивание на высокой перекладине	2	
Тема 3.9 Совершенствование	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники лыжных ходов, равномерная тренировка.	2	

техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции девушки – 5 км юноши – 8 км		
	Самостоятельная работа 1. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля 2. Реферат по теме: «Лыжные ходы и их применение» 3. Составление индивидуальных комплексов упражнений по горнолыжной подготовке	20	
Раздел 4 Гимнастика	Знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	14	
Тема 4.1 Обучить комплексу гимнастических упражнений	Практическое занятие № 24. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
	Практическое занятие № 25. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.2 Гимнастические комплексы упражнений	Практическое занятие № 26. Выполнение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.3 Гимнастический комплекс упражнений	Практическое занятие № 27. Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	2	

Тема 4.4 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	Практическое занятие № 28. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
	Практическое занятие № 29. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.5 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	Практическое занятие № 30. Контрольное выполнение комплекса гимнастических упражнений	2	
	Самостоятельная работа 1. Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики 2. Сообщение по теме: «Утренняя гимнастика» 3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля	10	
Раздел 5 Спортивные игры Баскетбол	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	4	
Тема 5.1 Обучение и совершенствование индивидуальной и командной	Практическое занятие № 31. Обучение техническим приёмам игры	2	

игры в баскетбол.			
Тема 5.2 Обучение и совершенствование индивидуальной и командной игры в баскетбол	Практическое занятие № 32. Освоение техники командной игры	2	
	Самостоятельная работа 1. Электронная презентация по теме: «Ведение мяча между препятствиями. Ведение мяча, изменяя направление движения переводом перед собой в рамках ограниченного коридора.». 2. Конспект правил игры в баскетбол	10	
Раздел 6 Волейбол	Знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	4	
Тема 6.1 Обучение и совершенствование командной и индивидуальной игры в волейбол с использованием игрового метода	Практическое занятие № 33. Обучение техническим приёмам игры	2	
Тема 6.2 Обучение и совершенствование командной и индивидуальной игры в волейбол с ис-	Практическое занятие № 34. Контроль техники за приемом и передачей мяча	2	
	Практическое занятие № 35. Освоение техники командной игры	2	

пользованием игрового метода	Самостоятельная работа 1. Электронная презентация по теме: «Технические приёмы игры в волейбол». 2. Конспект правил игры в волейбол	10	
	Всего:	144	

III курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	22	
Тема 1.1 Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Практическое занятие № 36. Бег с чередованием ходьбы средней интенсивности	2	
	Практическое занятие № 37. Бег по пересеченной местности	2	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Практическое занятие № 38. Бег на длинные дистанции Контрольный бег: девушки - 2000 м юноши – 3000м	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 1.3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с учетом индивидуальных возможностей	Практическое занятие № 39. Бег по пересеченной местности. Выполнение простейших методов самоконтроля	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники бега.	Практическое занятие № 40. Бег на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие № 41. Бег на средние и длинные дистанции	2	
Тема 1.5 Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие № 42. Стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование. Практическое занятие № 43. Отработка техники бега на средние дистанции девушки - 500 м юноши – 1000 м	2	
Тема 1.6 Техника бега с низкого старта.	Практическое занятие № 44. Бег со старта, по дистанции. Финиширование.	2	
Тема 1.7 Техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 45. Отработка техники бега на короткие дистанции, 60 м	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 1.8 Техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 46. Стартовый разгон. Финиширование.	2	
	Практическое занятие № 47. Отработка техники бега на короткие дистанции, контрольный бег 100 м	2	
	Самостоятельная работа <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение по одной из тем: «Роль физической культуры в профессиональной деятельности», «Основы здорового образа жизни» 2. Комплекс упражнений утренней гимнастики 3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля 	12	
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Контроль физических качеств с учетом индивидуальных возможностей	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	6	
Тема 2.1 Контроль физических качеств с учетом индивидуальных возможностей.	Практическое занятие № 48. Оценка телосложения, его коррекция	2	
	Практическое занятие № 49. Освоение техники прыжка с места	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
	<p>Практическое занятие № 50. Освоение техники подъёма туловища</p> <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение по теме: «Оценка телосложения, его коррекция» 2. Составление комплекса силовых упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса. 3. Презентация на тему: «Оценка телосложения, его коррекция» 	2	
<p>Раздел 3 Лыжная подготовка</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	16	
<p>Тема 3.1 Основы техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Практическое занятие № 51. Подбор лыж и лыжных палок, лыжные мази и их применение. Прохождение дистанции со средней скоростью</p>	2	
<p>Тема 3.2 Обучение техники лыжного хода</p>	<p>Практическое занятие № 52. Прохождение дистанции попеременным 2-шажным лыжным ходом</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 3.3 Техника лыжных ходов. Спуски, подъемы.	Практическое занятие № 53. Отработка попеременного 2-шажного лыжного хода	2	
Тема 3.4 Обучение техники лыжного хода. Методы контроля. Самоконтроль.	Практическое занятие № 54. Освоение попеременного безшажного лыжного хода.	2	
Тема 3.5 Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие № 55. Контрольный лыжный бег. девушки – 3км юноши – 5км	2	
Тема 3.6 Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие № 56. Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов 1. Попеременная тренировка 2. Прохождение дистанции девушки – 5км юноши – 8км	2	
Тема 3.7 Горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 57. Освоение спусков и подъёмов с применением техники горнолыжной подготовки	2	
Тема 3.8 Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие № 58. Освоение техники лыжного двоеборья. 1. Зимнее двоеборье.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Силовая гимнастика.	<p>Лыжные гонки: девушки – 3км юноши – 5км</p> <p>Силовая гимнастика девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола юноши – подтягивание на высокой перекладине</p> <p>Самостоятельная работа 1. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля 2. Реферат по теме: «Лыжные ходы и их применение» 3. Составление индивидуальных комплексов упражнений по горнолыжной подготовке</p>	16	
Раздел 4 Гимнастика	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	10	
Тема 4.1 Обучить комплексу гимнастических упражнений	Практическое занятие № 59. Составление комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.2	Практическое занятие № 60.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Гимнастические комплексы упражнений	Выполнение комплекса гимнастических упражнений		
Тема 4.3 Гимнастический комплекс упражнений	Практическое занятие № 61. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.4 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	Практическое занятие № 62. Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	2	
	Практическое занятие № 63. Контрольное выполнение комплекса гимнастических упражнений, лечебная гимнастика на позвоночник	2	
	Самостоятельная работа 1. Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики 2. Сообщение по теме: «Утренняя гимнастика» 3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля	10	
Раздел 5 Спортивные игры Баскетбол	Знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных це-	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
	лей.		
Тема 5.1 Обучение и совершенствование индивидуальной и командной игры в баскетбол.	Практическое занятие № 64. Обучение техническим приемам игры	2	
Тема 5.2 Обучение и совершенствование индивидуальной и командной игры в баскетбол	Практическое занятие № 65. Обучение технике передачи мяча	2	
	Практическое занятие № 66. Обучение технике командной игры	2	
	Самостоятельная работа 1. Электронная презентация по теме: «Ведение мяча между препятствиями. Ведение мяча, изменяя направление движения переводом перед собой в рамках ограниченного коридора». 2. Конспект правил игры в баскетбол	10	
Раздел 6 Волейбол	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных це- 	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
	лей. -		
Тема 6.1 Обучение и совершенствование командной и индивидуальной игры в волейбол с использованием игрового метода	Практическое занятие № 67. Обучение техническим приёмам игры	2	
Тема 6.2 Обучение и совершенствование командной и индивидуальной игры в волейбол с использованием игрового метода	Практическое занятие № 68. Обучение технике подачи мяча	2	
	Практическое занятие № 69. Обучение технике командной игры	2	
	Практическое занятие № 70. Зачет	2	
	Самостоятельная работа 1. Электронная презентация по теме: «Технические приёмы игры в волейбол». 2. Конспект правил игры в волейбол	10	
	Всего:	136	

IV курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	14	
Тема 1.1 Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Практическое занятие № 71. Бег с чередованием ходьбы средней интенсивности	2	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Практическое занятие № 72. Бег на длинные дистанции. девушки - 2000 м юноши – 3000м	2	
Тема 1.3 Совершенствование техники бега.	Практическое занятие № 73. Бег на средние и длинные дистанции	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 1.4 Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие № 74. Отработка техники бега на средние дистанции девушки - 500 м юноши – 1000 м	2	
Тема 1.5 Техника бега с низкого старта.	Практическое занятие № 75. Бег со старта, по дистанции. Финиширование	2	
Тема 1.6 Техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 76. Отработка техники бега на короткие дистанции, контрольный бег 60 м	2	
Тема 1.7 Техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 77. Отработка техники бега на короткие дистанции, контрольный бег 100 м	2	
	Самостоятельная работа <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение по одной из тем: «Роль физической культуры в профессиональной деятельности», «Основы здорового образа жизни» 2. Комплекс упражнений утренней гимнастики 3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля 	12	
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Контроль физических качеств с учетом индивидуальных возможностей	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для 	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
Тема 2.1 Контроль физический качеств с учетом индивидуальных возможностей.	Практическое занятие № 78. Оценка телосложения его коррекция	2	
	Самостоятельная работа <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение по теме: «Оценка телосложения, его коррекция» 2. Составление комплекса силовых упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса. 3. Презентация на тему: «Оценка телосложения, его коррекция» 	10	
Раздел 3 Лыжная подготовка	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	16	
Тема 3.1 Основы техники передвижения на лыжах.	Практическое занятие № 79. Подбор лыж и лыжных палок, лыжные мази и их применение. Прохождение дистанции со средней скоростью	2	
Тема 3.2	Практическое занятие № 80.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Обучение техники лыжного хода	Прохождение дистанции попеременным 2-шажным лыжным ходом		
Тема 3.3 Техника лыжных ходов. Спуски, подъемы.	Практическое занятие № 81. Отработка попеременного 2-шажного лыжного хода	2	
Тема 3.4 Обучение техники лыжного хода. Методы контроля. Самоконтроль.	Практическое занятие № 82. Отработка попеременного безшажного лыжного хода.	2	
Тема 3.5 Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие № 83. Контрольный лыжный бег. девушки – 3км юноши – 5км	2	
Тема 3.6 Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие № 84. Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов девушки – 5км юноши – 8км	2	
Тема 3.7 Горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 85. Отработка спусков и подъёмов с применением техники горнолыжной подготовки (елочкой, лесенкой).	2	
Тема 3.8 Совершенствование техники лыжных ходов. Силовая гимна-	Практическое занятие № 86. Освоение техники лыжного двоеборья. 1. Зимнее двоеборье. Лыжные гонки:	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
стика.	девушки – 3км юноши – 5км Силовая гимнастика девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола юноши – подтягивание на высокой перекладине Самостоятельная работа 1. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля 2. Реферат по теме: «Лыжные ходы и их применение» 3. Составление индивидуальных комплексов упражнений по горнолыжной подготовке	10	
Раздел 4 Гимнастика	Знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	10	
Тема 4.1 Обучить комплексу гимнастических упражнений	Практическое занятие № 87. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.2 Гимнастические ком-	Практическое занятие № 88. Выполнение комплекса гимнастических упражнений	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
плексы упражнений			
Тема 4.3 Гимнастический комплекс упражнений	Практическое занятие № 89. Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.4 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	Практическое занятие № 90. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.5 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	Практическое занятие № 91. Контрольное выполнение комплекса гимнастических упражнений (лечебная гимнастика на позвоночник, каланетик)	2	
	Самостоятельная работа 1. Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики 2. Сообщение по теме: «Утренняя гимнастика» 3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля	8	
Раздел 5 Спортивные игры Баскетбол	Знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 5.1 Обучение и совершенствование индивидуальной и командной игры в баскетбол.	Практическое занятие № 92. Обучение техническим приёмам игры	2	
Тема 5.2 Обучение и совершенствование индивидуальной и командной игры в баскетбол	Практическое занятие № 93. Обучение технике командной игры	2	
	Самостоятельная работа 1. Электронная презентация по теме: «Ведение мяча между препятствиями. Ведение мяча, изменяя направление движения переводом перед собой в рамках ограниченного коридора». 2. Конспект правил игры в баскетбол	8	
Раздел 6 Волейбол	Знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	8	
Тема 6.1 Обучение и совершенствование командной и индивидуальной иг-	Практическое занятие № 94. Обучение техническим приёмам игры	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
ры в волейбол с использованием игрового метода			
	Практическое занятие № 95. Обучение технике подачи и приема мяча	2	
Тема 6.2 Обучение и совершенствование командной и индивидуальной игры в волейбол с использованием игрового метода	Практическое занятие № 96. Обучение технике командной игры	2	
	Практическое занятие № 97. Обучение технике подачи и приема мяча	2	
	Самостоятельная работа 1. Электронная презентация по теме: «Технические приёмы игры в волейбол». 2. Конспект правил игры в волейбол	8	
Всего:	108		

V курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	18	
Тема 1.1 Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Практическое занятие № 98. Особенности бега на средние и длинные дистанции каждого занимающегося, определить основные индивидуальные недостатки и пути их устранения.	2	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Практическое занятие № 99. Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с наращиванием скорости.	2	
	Практическое занятие № 100. Бег на длинные дистанции. девушки - 2000 м юноши – 3000м	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 1.3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с учетом индивидуальных возможностей	Практическое занятие № 101. Выполнение простейших методов самоконтроля и измерение пульсометрии.	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники бега.	Практическое занятие № 102. Бег по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие № 103. Бег с преодолением препятствий.	2	
Тема 1.5 Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие № 104. Отработка техники бега на средние дистанции девушки - 500 м юноши – 1000 м	2	
Тема 1.6 Техника бега с низкого старта.	Практическое занятие № 105. Бег со старта, по дистанции. Финиширование.	2	
Тема 1.7 Техники бега на короткие дистанции	Практическое занятие № 106. Отработка техники бега на короткие дистанции, 60 м	2	
	Самостоятельная работа <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение по одной из тем: «Роль физической культуры в профессиональной деятельности», «Основы здорового образа жизни» 2. Комплекс упражнений утренней гимнастики 	16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
	3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля		
Раздел 2 Общая физическая подготовка. Контроль физических качеств с учетом индивидуальных возможностей	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	6	
Тема 2.1 Контроль физических качеств с учетом индивидуальных возможностей.	Практическое занятие № 107. Оценка телосложения, его коррекция	2	
	Практическое занятие № 108. Освоение техники сгибания, разгибания рук в упоре лёжа	2	
	Практическое занятие № 109. Освоение техники подъёма туловища	2	
	Самостоятельная работа <ol style="list-style-type: none"> 1. Сообщение по теме: «Оценка телосложения, его коррекция» 2. Составление комплекса силовых упражнений на силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса. 3. Презентация на тему: «Оценка телосложения, его коррекция» 	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Раздел 3 Лыжная подготовка	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	14	
Тема 3.1 Основы техники передвижения на лыжах.	Практическое занятие № 110. Подбор лыж и лыжных палок, лыжные мази и их применение. Прохождение дистанции со средней скоростью	2	
Тема 3.2 Обучение техники лыжного хода	Практическое занятие № 111. Прохождение дистанции попеременным 2-шажным лыжным ходом	2	
Тема 3.3 Техника лыжных ходов. Спуски, подъемы.	Практическое занятие № 112. Отработка попеременного 2-шажного лыжного хода	2	
Тема 3.4 Обучение техники лыжного хода. Методы контроля. Самоконтроль.	Практическое занятие № 113. Отработка попеременного безшажного лыжного хода.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 3.5 Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие № 114. Контрольный лыжный бег. девушки – 3км юноши – 5км	2	
Тема 3.6 Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие № 115. Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов девушки – 5км юноши – 8км	2	
Тема 3.7 Горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 116. Отработка спусков и подъёмов с применением техники горнолыжной подготовки (елочкой, лесенкой).	2	
	Самостоятельная работа 1. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля 2. Реферат по теме: «Лыжные ходы и их применение» 3. Составление индивидуальных комплексов упражнений по горнолыжной подготовке	10	
Раздел 4 Гимнастика	Знать: <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
Тема 4.1 Обучить комплексу гимнастических упражнений	Практическое занятие № 117. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.2 Гимнастические комплексы упражнений	Практическое занятие № 118. Выполнение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.3 Гимнастический комплекс упражнений	Практическое занятие № 119. Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.4 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	Практическое занятие № 120. Освоение комплекса гимнастических упражнений	2	
Тема 4.5 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений	Практическое занятие № 121. 1. Контрольные упражнения: - лечебная гимнастика на позвоночник, - каланетик. - дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа 1. Составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики 2. Сообщение по теме: «Утренняя гимнастика» 3. Буклет с рекомендациями о методах самоконтроля	10	
	Всего:	96	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем Часов (всего)	Уровень освоения
	Итого:	484	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

1. Оборудование спортивного комплекса

Мебель и стационарное оборудование:

1. Шкаф М-391
2. Шкаф книжный 1
3. Стол преподавателя 2
4. Кресло 2
5. Ковровое покрытие 90 кв.м
6. Весы напольные 1
7. Ростомер 1
8. Зеркало 2х1,20
9. Аптечка медицинская 2

Технические средства:

1. Пылесос 1
2. Музыкальный центр 1
3. Телевизор 1
4. Плазменный монитор 1
5. Динамометр 1

Спортивные инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

1. Стартовые флажки 4
2. Секундомер 2
3. Футболка 25
4. Нагрудный номер 30

Гимнастический инвентарь:

1. Гимнастическая скамейка 7
2. Стенка гимнастическая 4
3. Маты гимнастические 1
4. Набивные мячи 5
5. Скакалка 10
6. Перекладина навесная 2

Инвентарь для спортивных игр:

- Мяч волейбольный 3
Мяч баскетбольный 3

Мяч футбольный 2	
насос	1
Стол для н/тенниса	4
комплект для н/тенниса	5

Лыжный инвентарь:

1. Лыжные ботинки 50	
2. Лыжи	70
3. Лыжные палки	70

Инвентарь тренажерного зала:

1. Тренажер эллиптический	1	
2. Беговая дорожка	1	
3. Велотренажеры		
- «Циклон»		1
- «Атеми»		1
4. Динамометр кистевой	1	
5. Жимфлектор «Сделай тело»		5
6. Обручи	3	
7. Палки гимнастические	4	
8. Тренажеры		
- Аполло	1	
- Витал	1	
- Гребной	1	
- Классик	1	
- Клуб	1	

Тир, полоса препятствия

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гилев Г.А. –«Физическое воспитание»: учебное пособие – М.: МТИУ, 2010 376 с.
2. Физическая культура и здоровье: учебник/ Под редакцией В.В. Пономаревой – М.: ГОУ ВУНМЦ 2011-392 с.
3. Баранинка В.А., Рапопорт Л.А. – «Здоровье и физическая культура студента», 2010-352 с.
4. Евсеев Ю.И. «Физическая культура» 2010 -384 с.

Дополнительные источники:

1. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: Фис, 2011.
2. Галицкий а. Русская баня. // Спортивная жизнь России. – 2010.№ 1,4,8, 2010.

3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: Фис, 2010.
4. Иванченко В. Азбука закаливания. – М.: Фис, 2010 №9.
5. Надворников З. По ступенькам в жизнь. – М.: Фис, 2010.
6. Основы теории и методики физической культуры/ под ред. А.А.Гужаловского. М.: Фис,2011.
7. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания в школе. – М.: Просвещение, 2010.

Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sported.ru>: электронный каталог центральной отраслевой библиотеки физической культуре.
2. <http://lib.Sported.ru/press/tpfk/>: сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».
3. <http://minstm.gov.ru>: сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики российской Федерации.
4. <http://www.mifkis.ru/>: сайт Московского института физической культуры и спорта
5. <http://www.vniifk.ru/>: сайт научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Учебно-методические комплексы или учебно-методические пособия по разделам и темам дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебно-методические комплексы по разделам и темам дисциплины для занятий:

- а) Легкая атлетика
- б) Гимнастика
- в) Плавание
- г) Спортивные игры
- д) Туризм
- е) Оздоровительная гимнастика и ЛФК

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Инструктивно-нормативная документация

1. Государственные требования к содержанию и уровню подготовки выпускников по специальности 34.02.01..Сестринское дело.
2. Законы Российской Федерации об образовании, постановления, приказы, инструкции, информационные письма Министерства образования Российской Федерации, соответствующие профилю дисциплины.
3. Инструкция по охране труда, противопожарной безопасности и производственной санитарии, в соответствии с профилем кабинета.

4. Перечень материально-технического и учебно-методического оснащения кабинета.

Учебные плакаты по спортивным играм

- баскетбол

- волейбол

Видеозаписи

- шейпинг

- лечебная гимнастика для позвоночника

- кардиоаэробика

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания
Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий	
Знать	Тестирование Дифференцированный зачет
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
Основы здорового образа жизни.	

Разработчики:

ОГБОУ СПО Ульяновский медицинский колледж

преподаватель Мокин Э.А.

Эксперты:

_____ (место работы)

_____ (занимаемая должность)

_____ (инициалы, фамилия)

_____ (место работы)

_____ (занимаемая должность)

_____ (инициалы, фамилия)