Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», 21 июля 2015 г., по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки.

Организация-разработчик: ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»

Разработчик:

Л. А. Садовникова, преподаватель физической культуры ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж».

В. Н. Иванов, преподаватель физической культуры ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж».

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка...................................................................................  2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»…………………………………………………………….…………  3. Результаты освоения учебной дисциплины………………………………..  4. Содержание учебной дисциплины ………………………...................…….  5. Теоретическая часть……………………………………………...………….  6. Практическая часть…………………………………………………………..  7. Тематическое планирование………………………………………………...  8. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов………………………………………………………………………..  9. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура ………………………………………………………………………  10.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»……………….…  11. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины…………………  12. Рекомендуемая литература ……………………………………………….  13. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения ………………………………………………………………………. | 3  4  5  6  10  11  21  22  33  34  35  37 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГАПОУ РБ «Белебеевском медицинском колледже», реализующая образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке медицинских работников по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисци­плины «Физическая культура» и направлена на достижение сле­дующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос­требованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональ­ных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос­питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа состоит: содержание учебного материала, последовательное его изучение, распределены учебные часы, тематика рефератов (докладов), индивидуальные проекты, виды самостоятельных работ с учетом подготовки медицинских работников по специальности 34. 02. 01. Сестринское дело базовой подготовки.

**Общая характеристика учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преем­ственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспита­нию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

*Первая* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укре­пление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедея­тельности.

*Вторая* содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и доста­точного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья* содержательная линия ориентирует образовательный процесс на раз­витие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, само­совершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

***Теоретическая часть*** направлена на формирование у обучающихся мировоз­зренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профес­сиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

***Практическая часть*** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятель­но анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и про­фессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию фи­зических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической куль­туре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетра­диционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Фи­зическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготов­ленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных органи­зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты про­ходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио­нальных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным фи­зическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное же­лание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской груп­пы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в Белебеевском медицинском колледже. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготови­тельной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направ­лены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здо­ровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укре­пление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобож­денные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной под­готовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

**Место учебной дисциплины в учебном плане**

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образова­тельную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

**Результаты освоения учебной дисциплины**

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

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу­чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри­ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це­ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­диной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

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

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель­ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теоретическая часть**

**Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содер­жания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те­лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди­намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиоло­гических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Учебно-методические занятия**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомле­ния и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика актив­ного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производствен­ной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития про­фессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет опти­мальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**1. Легкая атлетика.** Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию вынос­ливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширова­ние; бег 100 м, эстафетный бег 4 x 100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в дли­ну с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резерв­ные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, фи­ниширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основ­ные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносли­вость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упраж­нения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередова­нии напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производ­ственной гимнастики.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию коорди­национных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

**Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Футбол** (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопас­ности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**5. Виды спорта по выбору**

*Ритмическая гимнастика*

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, вы­носливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Ис­пользование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Ком­плекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

*Атлетическая гимнастика*, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолют­ную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

*Элементы единоборства*

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбужде­ния и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические на­выки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую вы­носливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. По­движные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональ­ных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизнен­ную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

**Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, коор­динацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обяза­тельные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). До­полнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, арм­рестлинг, бейсбол.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Аудиторные занятия. Содержание обучения** | |
| **Теоретическая часть** | **14** |
| Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 2 |
| Основы здорового образа жизни. | 2 |
| Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 |
| Самоконтроль, его основные методы, показате­ли и критерии оценки | 2 |
| Психофизиологические основы учебного и про­изводственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 |
| Физическая культура в профессиональной дея­тельности специалиста | 2 |
| **Практическая часть** | **102** |
| 1. Учебно-методические занятия | 8 |
| 2. Учебно-тренировочные. Легкая атлетика | 26 |
| 3. Лыжная подготовка | 22 |
| 4. Гимнастика | 22 |
| 5. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 24 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа** | |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополни­тельными видами спорта, подготовка к выпол­нению нормативов (ГТО) и др. | **58** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **1** |
| **Всего** | **175** |

**Характеристика основных видов учебной деятельности студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** | |
| **Теоретическая часть** | | |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессио­нальной подготовке сту­дентов СПО | | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для фор­мирования личности профессионала, профилактики профзабо­леваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражне­ниями | | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным за­нятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных заня­тий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио­нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз­вития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.  Средства физиче­ской культуры в регулировании работоспособ­ности | | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно­стям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производствен­ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | | Обоснование социально-экономической необходимости специ­альной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными вида­ми двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси­хофизиологических функций, к которым профессия (специаль­ность) предъявляет повышенные требования |
| **Практическая часть** | | |
| Учебно-методические занятия | | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболева­ний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно опреде­лять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег, бег по мягкому, скользкому, твердому грунту), высокого и низ­кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыж­ки в длину с места; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка­ние ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас­пределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при заняти­ях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражне­ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболева­ний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стен­ки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен­ной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра­жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельно­сти.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказы­вать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| Виды спорта по выбору | | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплиту­дой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упраж­нений из 26—30 движений |
| 1. Ритмическая гимна­стика | | Знание средств и методов тренировки для развития силы основ­ных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из рези­ны, гантелями, гирей, штангой.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнасти­кой.  Заполнение дневника самоконтроля |
| 4. Дыхательная гимна­стика | | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, вклю­чая дополнительные элементы.  Знание техники безопасности при занятии спортивной аэроби­кой.  Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях |
| 5. Спортивная аэробика | | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в дина­мике).  Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди­намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности. |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура по специальности**

**34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** | |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** | |
| **Теоретическая часть** |  | | |  |  | |
| Тема 1. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала | | | 2 |
| 1  2  3  4 | | Современное состояние физической культуры и спорта.  Значение занятий физической культурой, профилактика профзабо­леваний.  Оздоровительные системы физического воспитания.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2 | |
| Самостоятельная работа  Доклад по теме: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО» | | | 2 |  | |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | | | 2 |
| 1  2  3  4 | | Здоровье человека, современное состояние здоровья молодежи.  Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека.  Вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомании. | 2 | |
| Самостоятельная работа  Реферат по теме «Здоровый Образ Жизни» | | | 2 |  | |
| Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание учебного материала | | | 2 |
| 1  2  3  4 | Физическая культура в обеспечении здоровья  Активный отдых, гигиенические средства оздоровления.  Материнство и здоровье.  Профилактика профессиональных заболеваний. | |
| Тема 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | Содержание учебного материала | | | 2 |
| 1  2  3  4 | | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.  Формы и содержание.  Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 2 | |
| Тема 5. Самоконтроль | Содержание учебного материала | | | 2 |  | |
| 1  2 | | Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм.  Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом. | 2 | |
| Самостоятельная работа  Секционное занятие | | | 2 |  | |
| Тема 6. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. | Содержание учебного материала | | | 2 |
| 1  2  3  4 | | Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности.  Динамика работоспособности в учебном году и факторы ее определяющие.  Основные критерии нервно-эмоционального, психофизического утомления.  Методы повышения эффективности производствен­ного и учебного труда. | 2 | |
| Самостоятельная работа  Секционное занятие | | | *2* |  | |
| Тема 7. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Содержание учебного материала | | | 2 |
| 1  2  3 | | Личная и социально-экономическая необходимость специ­альной адаптивной и психофизической подготовки к труду.  Оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания.  Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. | 2 | |
| Самостоятельная работа  Составить конспект по теме: «История развития физической культуры и спорта» | | | *2* |  | |
| **Практическая часть** | **Учебно-методические занятия** | | | 8 |  | |
| Тема 1. Методы профилактики профессиональных заболева­ний | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  2. Методы профилактики профессиональных заболева­ний. | | |
| Тема 2. Приемы массажа и самомассажа. | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Методы активного отдыха.  2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  3. Приемы психорегулирующих упражнений. | | |
| Тема 3. Тесты, для определения состояние здоровья | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Тесты, позволяющие самостоятельно опреде­лять и анализировать состояние здоровья.  2. Методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. | | |
| Тема 4. Методы профилактики и коррекции основных функциональных систем. | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Методы профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  2. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся  Составление дневника самоконтроля. | | | 2 |  | |
| **Учебно-тренировочные занятия.** | **Раздел легкая атлетика.** | | | 26 |  | |
| Тема 1. Техника низкого и высокого старта. | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.  2. Техника низкого и высокого старта.  3. Старт, стартовые ускорения, финиш. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  | |
| Составить комплексы обще-развивающих упражнений. | | |
| Тема 2. Техника бега на спринтерские дистанции | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника бега на короткие дистанции (специальные беговые упражнения, разбег, бег по виражу, финиширование).  2. Выполнение контрольного норматива 100 м | | |
| Тема 3. Техника метания гранаты | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника метания гранаты.  2. Подводящие упражнения. | | |
| Тема 4. Техника переменного и повторного бега | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника переменного и повторного бега.  2. Специальные беговые упражнения. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  | |
| Составление комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей | | |
| Тема 5. Техника бега на средние дистанции | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника бега на средние дистанции.  2. Выполнение контрольного норматива 500 м.  3. Бег по виражу с ускорением 4x100 м. | | |
| Тема 6. Техника толкания ядра | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника толкания ядра.  2. Подводящие упражнения. | | |
| Тема 7. Техника бега на длинные дистанции | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника бега на длинные дистанции.  2. Оздоровительный бег. | | |
|  | Самостоятельная работа | | | 2 |  | |
| Секционное занятие | | |
| Тема 8. Техника бега по мягкому, скользкому, твердому грунту | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.  2. Выполнение контрольного норматива 1000 м. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  | |
| Секционное занятие | | |
| Тема 9. Техника прыжка в длину с места. Эстафетный бег | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника прыжка в длину с места.  2. Техника передачи эстафетной палочки.  3. Эстафетный бег 4x100 м. | | |
| Тема 10. Техника челночного бега | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника челночного бега.  2. Челночный бег 3x10 м. | | |  |  | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  | |
| Секционное занятие | | |
| Тема 11. Кросс-бег по пересеченной местности | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Кросс - бег по пересеченной местности.  2. Прохождение дистанции на 2 – 3 км. | | |
| Тема 12. Техника прыжка в длину с разбега. | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Техника отталкивания прыжка.  2. Техника разбега, полета и приземления. | | |
| Тема 13. Марш-бросок. | Практическое занятие | | | 2 |  | |
| 1. Марш – бросок на 3- 6 км.  2. Скандинавская ходьба. | | |
|  | **Раздел спортивные игры** | | | 24 |  |
| Тема 1. Изучение правил игры в волейбол, перемещения | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  2. Изучение правил игры в волейбол, перемещение.  2. Совершенствование техники выполнения перемещения в стойке волейболиста. | | |
| Тема 2. Изучение техники верхнего приема мяча | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Владение техникой верхнего приема. | | |
| Тема 3. Изучение техники нижнего приема мяча | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Владение техникой нижнего приема. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 4. Учебно-тренировочная игра | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Выполнение технических элементов в учебной игре. | | |
| Тема 5. Изучение техники подачи мяча | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Владение техникой верхней подачи мяча.  2. Владение техникой нижней боковой подачи мяча. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 6. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Техника верхней и нижней передачи мяча.  2. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | | |
| Тема 7. Правила соревнований по волейболу | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Правила соревнований.  2. Игра в волейбол. | | |
| Тема 8. Правила игры в баскетбол. Техника выполнения ведения мяча. | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещение.  2. Техника выполнения ведения мяча. | | |
| Тема 9. Техника штрафного броска. | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Техника штрафного броска. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 10. Техника передачи мяча на месте и в движении. | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Техника передачи мяча на месте и в движении. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 11. Техника броска с прохода из под щита, броски со средней дистанции. | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Техника броска с прохода из под щита, броски со средней дистанции. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Общая физическая подготовка | | |
| Тема 12. Техника штрафного броска. | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Техника штрафного броска. | | |
|  | **Раздел лыжная подготовка** | | | 22 |  |
| Тема 1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  2. Овладение техникой подбора лыж, лыжных палок, ботинок.  3. Овладение техникой нанесения лыжных мазей. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 2. Техника скольжения на лыжах | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Техника скольжения на лыжах. | | |
| Тема 3. Техника поворотов, подъемов, торможения | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Овладение техникой торможения «плугом», «падением», «поворотом».  2. Овладение техникой поворота «переступанием».  3. Овладение техникой подъемов. | | |
| Тема 4. Техника одновременно-одношажного хода | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Изучение техники одновременных ходов.  2. Наклон туловища при отталкивании. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 5. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода | Практическое занятия | | | 2 |  |
| 1. Одновременное отталкивание руками.  2. Наклон туловища при отталкивании.  3. Доталкивание руками в конечной стадии завершения толчка. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 6. Техника спуска, подъема, торможения | Практическое занятия | | | 2 |  |
| 1. Выполнение техники подъёма «полуёлочкой», «елочкой».  2.Спуски в основной, низкой стойке.  3. Торможение в заданном месте. | | |
| Тема 7. Изучение техники попеременным двухшажным | Практические занятия | | | 2 |  |
| 1. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом на пересеченной местности при различных условиях снежного покрова и скольжения.  2. Прохождение дистанции 3 – 5 км. | | |
| Тема 8. Ходьба на лыжах, как средство ЛФК | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Ходьба на лыжах. | | |
| Самостоятельная работа | | |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 9. Техника передвижения четырехшажным лыжным ходом | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Техника передвижения четырехшажным лыжным ходом на пересеченной местности при различных условиях снежного покрова и скольжения.  2. Прохождение дистанции 3 – 5 км. | | |
| Тема 10.  Изучение техники конькового хода | Практическое занятие | | |  |  |
| 1. Техника попеременного конькового хода.  2. Техника одновременного конькового хода. | | | 2 |
| Тема 11. Контрольное занятие: 3-5км | Практическое занятия | | | 2 |  |
| Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км) (без учета времени). | | |
|  | **Раздел гимнастика** | | | 22 |  |
| Тема 1. Строевые и порядковые упражнения | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  2. Строевые и порядковые упражнения. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 2. Техника выполнения кувырков вперед, назад | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Ознакомление с методикой выполнения гимнастических упражнений.  2. Группировки, перекаты.  3. Выполнение техники кувырка вперед, назад | | |
| Тема 3. Техника выполнения упражнений на развитие силы рук и брюшного пресса | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  2. Подтягивание на перекладине.  3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 4. Техника выполнения «мостик», стойка на голове, на лопатках | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Овладение техникой равновесия, боковые равновесия.  2. Техника выполнения «мостик».  3. Техника выполнения стойки на лопатках, стойка на голове. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 5. Изучение техники опорного прыжка через коня и козла | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Подводящие упражнения.  2. Техника опорного прыжка через коня.  3. Техника опорного прыжка через козла. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Общая физическая подготовка | | |
| Тема 6. Упражнения на развитие физического качества гибкость | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Упражнения на гибкость.  1. Выполнение упражнений на гибкость.  2. Шпагат, полушпагат. | | |
| Тема 7. Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Упражнения на координацию, равновесие.  2. Подводящие упражнения на гимнастической скамейке.  3. Оценка техники комбинации упражнений на бревне. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Общая физическая подготовка | | |
| Тема 8. Составление и выполнение комплексов обще-развивающих упражнений (ОРУ) | Практическое занятие | | | 2 |  |
| 1. Составление комплекса ОРУ.  2. Демонстрация комплекса ОРУ. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
| Тема 9. Выполнение упражнений из различных исходных положений. | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Выполнение упражнений из различных исходных положений. | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Составить презентацию по теме: «Техника безопасности на уроках физической культурой» | | |
| Тема 10. Вольные упражнения на 32—48 счетов (учебная комбинация) | Практическое занятие | | | 2 |  |
| Вольные упражнения на 32—48 счетов (учебная комбинация) | | |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | | |
| Тема 11.  Выполнение упражнений с предметами. ОФП. | Практическое занятие | | |  |  |
| 1. Выполнение упражнений с предметами.  2. ОФП. | | | 2 |
| Самостоятельная работа | | | 2 |  |
| Секционное занятие | | |
|  | **Итого:** | | | 175 |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий фи­зической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гим­настической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для за­нятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набив­ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волей­больных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, во­лейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка метал­лическая, мерный шнур, секундомеры.

• тренажерный зал;

• лыжная база с лыжехранилищем;

• зал лечебной гимнастики;

•футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий:

ком­плект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители,

компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы.

**Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | - оценка в рамках текущего контроля  - оценка выполнения домашней работы  - экспертная оценка на практических занятиях |
| **Знания:** |  |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | -оценка в рамках текущего контроля  -оценка результатов выполнения домашней работы  -оценка результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий  - оценка результатов тестирования |

**Рекомендуемая литература**

*Для студентов*

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образо­вания. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. СайгановаЕ.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

*Для преподавателей*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 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 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из­менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.посо­бие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

*Интернет-ресурсы*

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Требования к результатам обучения студентов**

**специального учебного отделения**

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про­изводственной гимнастики.

• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко­вых, ходьбы на лыжах, в плавании.

• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления ра­ботоспособности после умственного и физического утомления.

• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упраж­нений.

• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи­зическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

• Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик:  ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | преподаватель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Л. А. Садовникова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик:  ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | преподаватель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | В. Н. Иванов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­