

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»  
Медицинский институт  
Кафедра общего ухода и организации сестринского дела

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
Медицинского института  
Воронин Н.И.  
«10» декабря 2021 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**


ОГСЭ.04 «Физическая культура»  
подготовки специалистов среднего звена по специальности  
«34.02.01 Сестринское дело»

**Основная образовательная программа среднего профессионального  
образования**

Квалификация  
«Медицинская сестра/Медицинский брат»

**Год набора 2022**

**Тамбов 2022**

Разработчик(и) программы  Ивинский Д.В., к.п.н, доцент  
кафедры физического воспитания  
адаптивной физической культуры

Эксперт(ы)  Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры  
физического воспитания и адаптивной  
физической культуры

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры «18» ноября 2021 года протокол №7.

Зав. кафедрой физического  
воспитания и адаптивной  
физической культуры



Калмыков С.А

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
3. Методические указания .....	12
4. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура».....	14
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	15
6. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	21
7.Рекомендуемая литература	23
8. Лист внесения изменений .....	25

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация «Медицинская сестра /Медицинский брат».

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

**Цель** - формирование знаний и умений в физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на укрепление здоровья, достижения жизненных и профессиональных задач.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

В процессе освоения вышеперечисленных знаний и умений формируются компетенции:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение 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 личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

#### **1.4. Количество часов на основе рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	174
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	56
Лыжная подготовка	32
Гимнастика	30
Спортивные игры. Волейбол	18
Спортивные игры. Баскетбол	18
Спортивные игры. Футбол	8
Виды спорта по выбору	12
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
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.	
Промежуточная аттестация в форме – <i>Зачет, диф.зачет</i>	

### **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

<b>№ темы</b>	<b>Название раздела / темы</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Трудоем. (час.)</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>1 курс (1-2 семестр)</b>				

1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 м., 100 м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Метание с места. Метание с разбега. Метание на меткость. Метание на дальность.	26	ОК- 3, 13
2	Спортивные игры. Волейбол	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Нижняя и верхняя подачи мяча. Выполнение упражнений с мячом. Прием и передача мяча стоя и в движении. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в защите. Техника игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.	10	ОК- 3, 13
3	Гимнастика.	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девочки). Упражнения на снарядах (мужское многоборье). Упражнения на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	12	ОК- 1, 3, 6, 13
4	Лыжная подготовка	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> 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	16	ОК- 3, 6, 13

		гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
5	Спортивные игры. Баскетбол	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника нападения. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.	10	ОК- 3, 6, 13
6	Виды спорта по выбору (Атлетическая гимнастика)	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Комплекс упражнений с отягощением. Соединение элементов атлетических и ОРУ. Работа на отдельные группы мышц.	6	ОК- 1, 3, 6, 13
<b>2 курс (3-4 семестр)</b>				
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Специальные беговые упражнения на развитие скорости. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег 30 м., 100 м. Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок. Метание мяча с разбега. Метание мяча в цель, на дальность.	20	ОК- 3, 13
2	Спортивные игры. Волейбол.	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча.	8	ОК- 3, 13

		Прямой нападающий удар. Судейство. Двусторонняя игра.		
3	Гимнастика.	<p><i>Практическое занятие.</i>  <u>Содержание:</u>  Строевые упражнения (перестроения, повороты в движениях). Фигурная маршировка (передвижение противоходом, змейкой, открытой, закрытой петлей)  Общеразвивающие упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки.  Совершенствование комбинации на снарядах (мужское многоборье).  Совершенствование комбинации на снарядах (женское многоборье).  Обучение прикладным упражнениям (лазание по канату в 2-3 приема, перенос снарядов, перенос партнера).  Комплексы упражнений производственной гимнастики.</p>	12	ОК- 1, 3, 6, 13
4	Лыжная подготовка	<p><i>Практическое занятие.</i>  <u>Содержание:</u>  Повторить ранее изученные лыжные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков. Повторить технику коньковых ходов. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа трассы. Лыжные эстафеты, подвижные игры. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	16	ОК- 3, 6, 13
5	Спортивные игры. Баскетбол	<p><i>Практическое занятие.</i>  <u>Содержание:</u>  Ловля и передачи мяча. Штрафные броски. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и тактика в двусторонней игре. Судейство.</p>	8	ОК- 3, 6, 13
6	Спортивные игры. Футбол (для	<p><i>Практическое занятие.</i>  <u>Содержание:</u></p>	8	ОК- 3, 6, 13



	юношей).	Удары правой и левой ногами. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи в тройках. Двусторонняя игра.		
7	Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика)	<i>Практическое занятие.</i> <u>Содержание:</u> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6	ОК- 1, 3, 6, 13
<b>3 курс (5 семестр)</b>				
1	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег 30м, 100м., Развитие выносливости. Метание мяча с разбега.	10	ОК- 3, 13
2	Спортивные игры. Волейбол.	Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Двусторонняя игра.	6	ОК- 3, 6, 13
3	Гимнастика.	Совершенствование комбинации на снарядах (мужское многоборье). Совершенствование комбинации на снарядах (женское многоборье). Комплексы упражнений производственной гимнастики.	6	ОК- 1, 3, 6, 13

### 2.2.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

№ темы	Название раздела / темы	Форма проведения	Трудое м. (час.)	Формируемые компетенции
<b>1 курс (1-2 семестр)</b>				
1	Легкая атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию</u> - попеременный бег на разные отрезки; - подготовка к контрольным нормативам; - составить комплекс специальных беговых упражнений; - составить комплекс ОРУ; - составить разминку к одному из видов по легкой атлетике; - организовать и провести одну	20	ОК- 3, 6, 13

		из подвижных игр (любая); - овладеть информацией о Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; - подготовиться к сдаче нормативов ГТО.		
2	Спортивные игры. Волейбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составить разминку соответствующему виду спорта; - приготовить реферат по теме «Правила игры в волейбол».	10	ОК- 3, 6, 13
3	Гимнастика.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; - приготовить реферат на тему: «Приёмы массажа и самомассажа».	12	ОК- 3, 13
4	Лыжная подготовка	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составить разминку соответствующему виду спорта; - подготовиться к сдаче нормативов ГТО.	16	ОК- 3, 13
5	Спортивные игры. Баскетбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составить разминку соответствующему виду спорта; - приготовить реферат по теме «Правила игры в баскетбол».	10	ОК- 3, 6, 13
6	Атлетическая гимнастика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	6	ОК- 3, 13
<b>2 курс (3-4 семестр)</b>				
1	Легкая атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег);	20	ОК- 3, 6, 13

		- подготовка к контрольным нормативам.		
2	Спортивные игры. Волейбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «Первая помощь при травмах».	8	ОК- 3, 6, 13
3	Гимнастика	Подготовить доклад на тему: «Методы профилактики профессиональных заболеваний».	12	ОК- 3, 13
4	Лыжная подготовка	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить доклад на тему: «Влияние лыжного спорта на организм занимающихся».	16	ОК- 3, 13
5	Спортивные игры. Баскетбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным нормативам; - подготовить реферат по теме: «История Олимпийских игр».	8	ОК- 3, 6, 13
6	Спортивные игры. Футбол	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составить разминку соответствующему виду спорта (футбол); - приготовить реферат по теме «Правила игры в футболе».	8	ОК- 3, 13
7	Оздоровительная аэробика	Подготовить презентацию: Современные оздоровительные системы.	6	ОК- 3, 6, 13
<b>3 курс (5 семестр)</b>				
1	Легкая атлетика	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - составление комплексов упражнений по легкой атлетике; - самостоятельные занятия легкой атлетикой (попеременный бег); - подготовка к контрольным нормативам.	10	ОК- 3, 6, 13
2	Спортивные игры. Волейбол.	<u>Подготовка к практическому занятию:</u> - подготовка к контрольным	6	ОК- 3, 6, 13

		нормативам; - подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».		
3	Гимнастика.	Подготовить доклад на тему: «Прикладные упражнения в гимнастике».	6	ОК- 3, 13

*Подготовка к практическому занятию.* Наиболее часто применяемой формой самостоятельной работы студентов является подготовка его к занятиям. В рамках такой деятельности студенту необходимо ознакомиться с вопросами предстоящего занятия, внимательно прочитать материал рассматриваемой темы, опираясь на основную литературу, осуществить критический анализ прочитанного материала с целью оценки глубины его понимания, сформулировать интересующие вопросы. Если речь идет о практическом занятии, то студент должен выполнить задания преподавателя к данному занятию, руководствуясь его требованиями, сформулировать вопросы в случае возникновения осложнений с выполнением заданий.

*Доклад* – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Реферат* – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Презентация* – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **3.1. Рекомендации по практическому обучению**

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

- не освобожденные по медицинским показателям от уроков физической культуры,
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы,
- ознакомившиеся с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания,
- подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Результатом выполнения практической работы является выполнение нормативов по тем или иным темам программы.

#### **3.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень

заданий для самостоятельной работы. К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Самостоятельные занятия в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) написание конспектов и проведение части занятия;
- 3) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 4) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 5) подготовку к контрольным нормативам;
- 6) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
- 7) составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

### **3.3. Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий**

Согласно ст. 16 Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации» под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

#### ***ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:***

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле- и видеолекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетно-практических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов,

написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением дистанционных образовательных технологий.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, бассейна для плавания, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы и учебно-тренировочных трас отвечающих техники безопасности.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбол мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:* стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для

футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, 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.

*Лыжная база:* стеллажи для лыж, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Работы обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Студент должен уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития. Демонстрация комплексов физических упражнений: - для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей; - утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультпаузы; - для профилактики нарушений осанки. Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям. Лёгкая атлетика. - бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель. Спортивные игры. Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передачи мяча, выполнение ведения мяча, выполнение дриблинга и обманных движений. Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара. Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Тесты по ФП.</p>
<p><b>Студент должен знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

## Тест по Л/А и ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	15.5	16.0	12.2	12.5	12.8	13.5	14.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
13	Наклон вперед	25	20	15	12	8					
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

## Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	



Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

### Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

### Нормативы по лыжной подготовке

дистанция	юноши			девушки		
балы	5	4	3	5	4	3
(1км)	.....	....	.....	5.30	6.00	7.00
(2км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5км)	27.00	29.00	31.00			

### Нормативы по гимнастике

балы	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Лазание по канату в 2 приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на брусках; брусках Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на низкой перекладине.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-	-
Комбинация из 3-4 акробатических элементов.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками

### 3. Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

### **Критерии оценивания.**

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

*Оценка 3* – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

*Оценка 2* – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

*Оценка 1* – реферат выпускником не представлен.

### **4. Темы презентаций**

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

### **Критерии оценивания.**

*Оценка 5* ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.

Оценка 1 – презентация не представлена.

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физическ ие способнос ти	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1– 4,8 5,0– 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2		Челночны й бег 3*10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195– 210 205– 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливост ь	6- минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300 – 1400 1300 – 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине не из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6
---	---------	--	----------	-----------------	-------------	------------------	-----------------	----------------	---------------

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- 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 составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- 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 определить 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 (сид) 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;
  - плавание — 50 м (без учета времени);

### **6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных

организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398)

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

### Дополнительные источники:

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471347>
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

### Интернет-ресурсы:

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...)
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет?url=[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

## 7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу по \_\_\_\_\_ дисциплине  
(модулю, практике, ГИА) \_\_\_\_\_ ОГСЭ.04 Физическая культура \_\_\_\_\_

*(наименование)*

по специальности среднего профессионального  
образования

\_\_\_\_\_ 34.02.01 Сестринское дело \_\_\_\_\_,

*(код, наименование  
специальности)*

утвержденную Ученым советом института/факультета

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата