

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМЕНИ Э.Р. РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЕЭ ДААҢАН ЭМХИ ЗУРГААН  
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ  
КОЛЛЕДЖ»**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

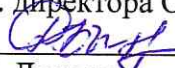
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


Специальность 34.02.01. Сестринское дело  
на базе основного общего и среднего общего образования

Улан-Удэ, 2023 г

«Рассмотрено»  
на заседании ЦМК  
Сестринское дело  
Протокол № 10\_\_  
от « 27 » \_\_06\_ 2023г.  
Заведующий ЦМК

  
\_\_\_\_\_  
Е.Д. Югдурова

«Согласовано»  
Зам. директора ОУ  
  
\_\_\_\_\_  
Н.Б. Дырдуева  
« 28 » \_\_06\_ 2023г.

«Согласовано»  
Ст. методист  
  
\_\_\_\_\_  
В.Б. Балдоржиева  
« 27 » \_\_06\_ 2023г.

Самопроверка (самоэкспертиза) Рабочей программы на соответствие структуре и макету  
проведена « 07 » \_\_июня\_\_ 2023 года   
\_\_\_\_\_

Утверждена на заседании Методического совета ГАПОУ «РБМК им. Э.Р. Раднаева»  
Протокол № 5 от « 28 » \_\_июня\_\_ 2023 года

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022г. № 527 и на основе Примерной основной образовательной программы Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Медицинский колледж № 1» и «Медицинский колледж имени В.М.Бехтерева», утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 от 19.08.2022 № 5(Зарегистрирована в государственном реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик: Накитняк Евгения Васильевна, преподаватель физвоспитания первой квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>5-6</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7-8</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9-14</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16-18</b>
<b>5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>19</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическое образование на специальности «Сестринское дело» решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей сестринской деятельности.
3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.
4. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Учебные занятия (практические, теоретические) являются основной формой физического образования и ведутся в соответствии с учебными планами. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия. Индивидуальные занятия студентов проводятся во вне-учебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из методического и практического разделов. Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования и, в основном, усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется на научно обоснованных зачетных нормах и требованиях. В содержание занятий входят такие разделы как легкая атлетика, гимнастика, силовая гимнастика, спортивные игры.

В образовательную деятельность должны быть включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов, — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует формированию, согласно требованиям ФГОС, следующих общих компетенций для студентов специальности «Сестринское дело»:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в

том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01. «Сестринское дело», входящей в состав укрупненной группы специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации, в профессиональной подготовке и переподготовки кадров) по должностям служащих:

- 18112 Санитарка (мойщица);
- 24232 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

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

учебная дисциплина входит социально-гуманитарный цикл

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
- различные передачи баскетбольного мяча, различные броски.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни;
- техника двигательных действий в легкой атлетике;
- техника базовых элементов волейбола;
- техника базовых элементов баскетбола;

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для формирования следующих:

А. Общих компетенций:

ОК. 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК. 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК. 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

Б. Профессиональных компетенций:

- ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни;
- ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В ходе изучения программы учебной дисциплины обучающийся должен пройти базовую подготовку для достижения следующих **личностных результатов**:

Личностные результаты (ЛР) реализации программы воспитания (ПВ)	Код ЛР реализации ПВ
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно - сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов.

#### **1.5 Вид промежуточной аттестации: зачет, дифзачет.**



## 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>110</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>110</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>102</b>
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды ПК, ОК, ЛР, формирующую которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		28	
Тема 1.1. Введение. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания в медицинских ССУЗах. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание методов самоконтроля на занятиях по ФК.</p> <p>2. Определение уровня физической подготовленности студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60м., на 30м.</li> <li>- для девушек бег на 500 м.</li> <li>- отжимание в упоре лежа на полу.</li> <li>- для юношей бег на 1000 м.</li> </ul>	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	
Тема 1.2. Легкая атлетика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие скоростных качеств и прыгучести.</li> <li>2. Развитие скоростной выносливости.</li> <li>3. Бег на короткие отрезки. Выполнение специальных беговых упражнений.</li> </ol>	4	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.3. Развитие общей	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	-	
		6	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
		2	

<b>ВЫНОСЛИВОСТИ</b>	<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие общей выносливости, упражнения ОФП.</li> <li>2. Выполнение теста, бег на 100м.</li> <li>3. Выполнение теста, бег на 1-2 км.</li> <li>4. Отработка техники высокого и низкого стартов.</li> <li>5. Выполнение теста, челночный бег 3*10м.</li> <li>6. Выполнение теста, бег на 300м.</li> <li>7. Совершенствование техники прыжков в длину с места, тройной прыжок с места. Сдача норм в прыжках длину с места, тройной прыжок с места.</li> </ol>	14	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 2. Формирование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>		30	
<b>Тема 2.1. Силовая гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, поднимание и опускание туловища.</li> <li>2. Выполнение тестов. Приседание, прыжки на скакалке.</li> </ol> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<p>Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировок: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу).</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу). Совершенствование техники нижней передачи мяча в парах.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи мяча в парах.</li> <li>4. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.</li> </ol> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<p>Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной</p>	-	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники передачи и ловли БМ от плеча, груди, из-за головы. 2. Отработка техники ведения и бросков с точек. 3. Сдача контрольных нормативов в выполнении бросков с точек. 4. Отработка техники штрафных бросков. 5. Сдача нормативов в выполнении штрафных бросков. 6. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо. 7. Сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов. 8. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время.	<b>16</b>	ПК 3.2,ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Всего:</b>	<b>58</b>	

## 2-ой год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Коды ПК, ОК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Введение. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания в медицинских ссузах. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».	<b>2</b>	ПК 3.2,ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>Практические занятия</b> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание методов самоконтроля на занятиях по ФК. 2. Определение уровня физической подготовленности студентов: - бег на 60м., на 30м. - для девушек бег на 500 м. - отжимание в упоре лежа на полу. - для юношей бег на 1000 м.	<b>4</b>	ПК 3.2,ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 1. 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств.	<b>-</b>	ПК 3.2,ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9,

	Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		ЛР 11
	<b>Практические занятия</b> 1. Развитие скоростных качеств и прыгучести. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Выполнение специальных беговых упражнений.	6	
<b>Тема 1.3. Развитие общей выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками.	-	
	<b>Практические занятия</b> 1. Развитие общей выносливости, упражнения ОФП. 2. Выполнение теста, бег на 100м. 3. Выполнение теста, бег на 1 км. 4. Выполнение теста, челночный бег 3*10м. 5. Выполнение теста, бег на 300м. 6. Сдача норм в прыжках длину с места.	10	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Раздел 2. Формирование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</b>		30	
<b>Тема 2.1. Силовая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным нагрузкам, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение тестов. Приседание, гибкость.	4	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>+Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировок: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу). 2. Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу).	10	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<p>3. Совершенствование техники нижней передачи мяча в парах.  4. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах.  5. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.</p>		
<p><b>Тема 2.3.  Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	-	
	<p>Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники передачи и ловли БМ от плеча, груди, из-за головы.</li> <li>2. Отработка техники ведения и бросков с точек.</li> <li>3. Сдача контрольных нормативов в выполнении бросков с точек.</li> <li>4. Отработка техники штрафных бросков.</li> <li>5. Сдача нормативов в выполнении штрафных бросков.</li> <li>6. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо.</li> <li>7. Сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов.</li> <li>8. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время.</li> </ol>	16	ПК 3.2, ПК 4.6, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p><b>Всего:</b></p>	52	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории социально-гуманитарных дисциплин для проведения теоретического обучения, спортивного зала для практической подготовки и спортивной площадки для формирования навыков.

Оборудование учебной аудитории:

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Обручи
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н. Теория и методика физической культуры и спорта. Уч. пос. – СПб : Лань, 2023. - 68 с.
2. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3757-5.

Дополнительная литература:

1. Кузнецов В.С. К89 Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 568 с.: ил. ISBN 5-9704-0217-6.

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. 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
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>- верхние и нижние подачи волейбольного мяча, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>- различные передачи баскетбольного мяча, различные броски.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей;</li> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.</li> </ul>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- технику двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>- технику базовых элементов волейбола;</li> <li>- технику базовых элементов баскетбола.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- текущий контроль по темам курса;</li> <li>- контроль выполнения практических заданий.</li> </ul>

#### ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

В осеннем семестре студенты основного учебного отделения выполняет 14 тестов, в весеннем 10 тестов. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно – технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Таблица оценки физической подготовленности студентов

Норматив	1 курс			2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
100м (ю) сек	14.0	14.5	15.0	13.8	14.3	15.0	13.8	14.3	15.0
100м (д) сек	16.5	17.9	19.0	16.0	17.9	18.5	16.0	17.9	18.5
3*10м ч/б (ю) сек	7.6	8.0	8.4	7.4	7.8	8.2	7.4	7.8	8.2
3*10м ч/б (д) сек	8.8	9.2	9.6	8.4	8.8	9.2	8.4	8.8	9.2
Прыжок в дл. с/м (ю)	235	225	205	240	225	215	240	225	215
Прыжок в дл. с/м (д)	185	165	145	185	170	150	185	170	150
300м (ю) сек	49	52	55	49	52	55	49	52	55
300м (д) сек	1.02	1.06	1.12	1.02	1.06	1.10	1.02	1.06	1.10
1 км (д) мин	5.00	5.30	6.00	5.00	5.30	6.00	5.00	5.30	6.00
Присед.за 1 мин (ю)	60	56	53	60	56	53	60	56	53
Присед. за 1мин (д)	55	52	49	55	52	49	55	52	49
Отжимания (ю)	45	35	25	50	40	30	50	40	30
Отжимания (д)	14	10	6	16	12	8	16	12	8
Пресс, 1мин (ю)	45	35	25	50	40	30	50	40	30
Пресс, 1мин (д)	35	27	20	40	30	20	40	30	20
Гибкость (ю и д) см	20 и	15-19	10-14	20 и	15-19	10-14	20 и	15-19	10-14



	<b>выше</b>			<b>выше</b>			<b>выше</b>		
<b>Подтягивание (ю)</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>

## ВОЛЕЙБОЛ

Норматив	1 курс			2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача и прием мяча стоя н/с (ю)	12	10	8	14	12	10	14	12	10
Верхняя передача и прием мяча стоя н/с (д)	9	8	7	10	9	8	12	10	8
Нижняя передача и прием мяча стоя н/с (ю)	13	11	9	13	11	9	15	13	11
Нижняя передача и прием мяча стоя н/с (д)	9	7	5	12	10	8	12	10	8
Верхняя передача и прием мяча в парах (ю)	30	25	20	35	30	25	35	30	25
Верхняя передача и прием мяча в парах (д)	25	20	15	30	25	20	30	25	20
Нижняя передача и прием мяча в парах (ю)	12	10	8	14	12	10	14	12	10
Нижняя передача и прием мяча в парах (д)	9	7	5	10	8	6	10	8	6
Подача мяча ч/сетку -10 попыток (ю)	8	7	6	9	8	7	10	9	8
Подача мяча ч/сетку -10 попыток (д)	7	6	5	8	7	6	9	8	7

## БАСКЕТБОЛ

норматив	1 курс			2 курс			3 курс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Броски с точек -6 бросков (ю)	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Броски с точек -6 бросков (д)	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски - 10	6	4	2	6	4	2	6	4	2

попыток (ю)									
Штрафные броски - 10 попыток (д)	5	3	2	6	4	2	6	4	2
Ведения мяча, 2 шага, прыжок и бросок мяча в кольцо (ю) 5попыток	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Ведения мяча, 2 шага, прыжок и бросок мяча в кольцо (д) 5 попыток	4	3	2	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча 72м (ю) сек	19	20	22	18	19	21	17	18	22
Ведение мяча 72м (д) сек	21	23	25	20	22	25	20	22	25
Передача мяча в парах 2-мя руками от груди за 10сек (ю)	9	8	7	9	8	7	9	8	7
Передача мяча в парах 2-мя руками от груди за 10сек (д)	8	7	6	9	8	7	9	8	7

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Дата</b>	<b>Содержание и формы деятельности</b>	<b>Участники</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Коды ЛР</b>
Сентябрь 2023	Тренинг-упражнение ОФП для ежедневного выполнения (15 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 1
Ноябрь 2023	Турнир по волейболу (90 минут)	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 1,
Февраль 2024	Силовая тренировка – подборка эффективных упражнений (30 минут)	1-2курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 1, ЛР 4
Март 2024	Турнир по дартс (90 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 4
Апрель 2024	Сдача норм ГТО (90 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 1, ЛР 4
Май 2024	Соревнования по упражнениям ОФП (90 минут)	1-2 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 9, ЛР 10, ЛР 1, ЛР 4