



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____ Л.И. Денисова
« ___ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/Подпись</i>	<i>Дата</i>
Разработал	<i>Преподаватель</i>	<i>К.М. Саранцева</i>	
Согласовал	<i>Председатель ЦМК</i> <i>Председатель ЦМК</i> <i>Зав. учебным отделом</i> <i>Зав. научно-методическим отделом</i> <i>Зам. директора по учебно-воспитательной работе</i>	<i>М.А. Кочерина</i> <i>М.Н. Афанасьева</i> <i>Т.А. Старкова</i> <i>Е. Я. Шилова</i> <i>Н.Б. Шайгородская</i>	
Версия: 1.0			Стр.1 из 25



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, базовая подготовка.

Рассмотрена и одобрена на заседании методического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. МАТРИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19



1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Физическая культура**

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело, базовая подготовка.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной и профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.04).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

Освоение учебной дисциплины способствует **формированию у обучающихся общих компетенций:**

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.



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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.

*перечень компетенций, которые внесены в рабочую программу с целью формирования личности специалиста в соответствии с потребностями практического здравоохранения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 348 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часа;

самостоятельная работа обучающегося 174 часа.



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	6
Практическая и самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	150
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		10	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	2	1
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Самостоятельная работа Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	8		
Раздел 2. Легкая атлетика		122	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание		



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание			2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание			3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Практические занятия			4	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	2.	Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание			



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

	1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	Практические занятия	6	
	1. Воспитание выносливости.	6	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		3
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия	20	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6	
Самостоятельная работа 1. Составление комплексов упражнений. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		8 64	
Раздел 3. Баскетбол		48	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		2
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия	6	
	1. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	6	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		2
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. 3. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия	8	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	8	
Тема 3.3. Техника выполнения	Содержание		



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Практические занятия			6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	6	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание			3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Практические занятия			10	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	10	
Самостоятельная работа				
1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			18	
Раздел 4. Волейбол			42	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Практическое занятие			4	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	4	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	Содержание			



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<p>приёма после неё.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p>		2	
Практическое занятие		4			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 		<p>Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</p>	4		
<p>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</p>	Содержание				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 		<p>Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.</p>	2		
Практическое занятие		2			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 		<p>Выполнение технических элементов в учебной игре.</p>	2		
<p>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейболом мячом.</p>	Содержание				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 		<p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.</p>	3		
Практическое занятие		2			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 		<p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>	2		
<p>Самостоятельная работа 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>			10		
<p>Раздел 5. Лыжная подготовка</p>			76		
<p>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</p>	Содержание				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 		<p>Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p>	2		
Практические занятия		10			



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

	1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	6	
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание			2
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	6	
	2.	Воспитание выносливости.	4	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание			3
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		10	
		1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание			3
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
Практические занятия		12		
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	4	
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4	
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	4	
Самостоятельная работа				
1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.			34	
Раздел 6. Бадминтон			32	
Тема 6.1. Техника владения				
Содержание				



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ракеткой и воланом на месте.	1.	Обучение технике передачи и ловли волана на месте.		2
	2.	Обучение правилам игры в бадминтон.		
	3.	Обучение жестам судей.		
Практические занятия			4	
	1.	Овладение техническим элементом бадминтона.	4	
Тема 6.2. Техника владения ракеткой и воланом в движении. Тактика игры в бадминтон.	Содержание			2
	1.	Обучение технике владения ракеткой и воланом в движении.		
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
Практические занятия			6	
	1.	Овладение и закрепление техники передачи волана в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.	6	
Тема 6.3. Техника владения ракеткой. Перемещения, передачи волана ракеткой.	Содержание			2
	1.	Обучение технике перемещения бадминтониста.		
	2.	Закрепление техники передачи и ловли волана в движении.		
	3.	Обучение передачи волана через сетку с места.		
	4.	Обучение передачи волана через сетку с изменением направления.		
Практические занятия			4	
	1.	Овладение и закрепление техническим элементом в бадминтоне.	4	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения ракеткой и воланом в бадминтоне.	Содержание			3
	1.	Сдача контрольных нормативов: передачи волана через сетку с изменением направления.		
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: передачи, удары по волану; тактика игры.		
	3.	Совершенствование техники передач и ловли бадминтонного волана.		
Практические занятия			10	
	1.	Совершенствование технических элементов в бадминтоне.	10	
Самостоятельная работа				
	1. Совершенствование технических элементов в бадминтоне, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.		12	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			14	



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание			
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
Практическое занятие		2		
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
Практическое занятие		2		
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
Практическое занятие		2		
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание			
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание			
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.			
	Практическое занятие		4	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	4	
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание			
	1.	Методика регулирования эмоций.		2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.			
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.	2	
	Итого		348	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3. МАТРИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебного материала	Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания, компетенции)																
	Знания		Умения	Компетенции													
	1	2	1	ОК 1	ОК 2	ОК 3	ОК 4	ОК 5	ОК 6	ОК 7	ОК 8	ОК 9	ОК 10	ОК 11	ОК 12	ОК 13	
Теоретические занятия																	
Тема 1.	+	+		+					+	+							
Практические занятия																	
Тема 2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тема 3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тема 4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тема 5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тема 6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тема 7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	



4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.



4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4.3 Образовательные платформы для дистанционного обучения

Образовательные платформы для реализации программы с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- образовательный портал колледжа
- электронная облачная платформа zoom и др.



5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	14,0	14,4	14,8
		4	13,8	14,2	14,6
		5	13,6	14,0	14,4
		6	13,6	14,0	14,4
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	3	13,20	13,40	14,00
		4	13,10	13,30	13,50
		5	13,00	13,20	13,40
		6	13,00	13,20	13,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	200	190	180
		4	210	200	190
		5	220	210	200
		6	220	210	200
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	3	130	120	110
		4	140	130	120
		5	150	140	130
		6	150	140	130
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	10	8	6
		4	11	9	7
		5	12	10	8
		6	12	10	8



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	14,6	15,0	15,4
		4	14,4	14,8	15,2
		5	14,2	14,6	15,0
		6	14,2	14,6	15,0
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	3	14,00	14,30	15,00
		4	13,45	14,15	14,45
		5	13,30	14,00	14,30
		6	13,30	14,00	14,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	180	170	160
		4	190	180	170
		5	200	190	180
		6	200	190	180
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	3	115	105	95
		4	125	115	105
		5	135	125	115
		6	135	125	115
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	4	3
		4	7	6	5
		5	9	8	7
		6	9	8	7
6	Плавание 25 м (сек.)	3	30,0	32,0	34,0
		4	28,0	30,0	32,0
		5	26,0	28,0	30,0
		6	26,0	28,0	30,0



**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	16,8	17,2	17,6
		4	16,6	17,0	17,4
		5	16,4	16,8	17,2
		6	16,4	16,8	17,2
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	3	11,20	11,40	12,00
		4	11,10	11,30	11,50
		5	11,00	11,20	11,40
		6	11,00	11,20	11,40
3	Бег 3000 м	3	без	учёта	времени
		4	без	учёта	времени
		5	без	учёта	времени
		6	без	учёта	времени
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	3	130	120	110
		4	135	125	115
		5	140	130	120
		6	140	130	120
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	3	30	25	20
		4	35	30	25
		5	40	35	30
		6	40	35	30
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	160	150	140
		4	165	155	145
		5	170	160	150
		6	170	160	150



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	17,4	17,8	18,2
		4	17,2	17,6	18,0
		5	17,0	17,4	17,8
		6	17,0	17,4	17,8
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	3	12,00	12,20	12,40
		4	11,45	12,05	12,25
		5	11,30	11,50	12,10
		6	11,30	11,50	12,10
3	Бег 3000 м	3	без	учёта	времени
		4	без	учёта	времени
		5	без	учёта	времени
		6	без	учёта	времени
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	3	115	105	95
		4	120	110	100
		5	130	115	105
		6	120	115	105
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	3	20	15	10
		4	25	20	15
		5	30	25	20
		6	30	25	20
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	145	135	120
		4	150	140	130
		5	155	145	135
		6	155	145	135



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –С. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Лист регистрации изменений

№ изменения	Номера листов (страниц)			Всего листов (страниц) в документе	Вход. № сопроводительного документа и дата	Подпись ответственного за внесение	Дата
	Измененных	Новых	Аннулированных				