

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

***Физическая культура***

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)**

***очная форма обучения***

**Учебный план  
2022- 2025**

К.И. Кузнецова

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования Сестринское дело (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014г. № 502

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
Л. Н. Михайлова



Составитель

И.В. Родионова – преподаватель высшей категории

## Рецензенты

И.Ф. Якименко – заведующий отделением по специальности  
Сестринское дело

## **Содержание**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	22
5. Распределение учебных часов по формам занятий	23
6. Приложения	27
7. Лист актуализации рабочей программы	29

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Сестринское дело (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины у будущей медсестры должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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 подчиненных членов команды и результат выполненных заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой 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 освоение 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. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	172
Самостоятельная работа студента (всего)	174
– написание рефератов	20
– выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки	36
– выполнение беговых упражнений	6
– кроссовая подготовка	30
– выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики	22
– выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	12
– выполнение комплекса упражнений на развитие координации	20
– выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	14
– выполнение комплекса упражнений на развитие силы	8
– выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	6
Промежуточная аттестация в форме:	
1 курс 1 сем – зачет	
1 курс 2 семестр – дифзачет	
2 курс 1 сем – зачет	
2 курс 2 сем – дифзачет	
3 курс 1 сем - зачет	
3 курс 2 сем – дифзачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		2			2	
Тема 1.1. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Определение понятия самоконтроля. Формы и методы самоконтроля. Организация и проведение самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.					1
	Лекция № 1 «Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений».	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, особенности», «Формы и методы самоконтроля на занятиях физической культурой», «Формы и методы лечебной физкультуры», «Режим трудовой и учебной деятельности».				2	
Раздел 2. Легкая атлетика.				12	12	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег					2

дистанции.	по дистанции 60 м. 100 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 60 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2 Прыжок длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Бег 100м. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Бег 100 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями». Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Выполнение беговых упражнений. Кроссовая подготовка.				2 4 2 4	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				<b>20</b>	<b>20</b>	
Тема 3.1. Упражнения на развитие силы.	Содержание учебной информации. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		



	Практическое занятие № 8. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Силовые упражнения. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Аэробная разминка. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с тренажерами. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Релаксация. Упражнения на фитбольных мячах, с резиновыми амортизаторами. Упражнения с гимнастическими палками.					
	Практическое занятие № 10. Упражнения на гибкость. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2		
Тема 3.3. Развитие координации.	Практическое занятие № 12. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на равновесие, координацию, гибкости. Упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, на фитбольных мячах. Аэробные упражнения. Игра.					
	Практическое занятие № 13. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
Тема 3.4. Профессионально -прикладная подготовка.	Практическое занятие № 14. Упражнения на развитие гибкости. Сдача зачета. Игра			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с резиновыми амортизаторами, тренажерами. Игра.					
	Практическое занятие № 15. Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		

2

	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Составление комплекса утренней гимнастики с гимнастической палкой». Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на координацию				2 8 6 4	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				<b>26</b>	<b>26</b>	
Тема 4.1 Передача мяча сверху.	Содержание учебной информации. Правила игры. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колоннах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 17. Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Верхняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Верхняя передача мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 4.2. Передача мяча снизу.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 21. Нижняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Прием и передача мяча снизу в парах. Игра			2		
	Практическое занятие № 23. Нижняя передача мяча в парах. Игра.			2		
Тема 4.3.	Практическое занятие № 24. Нижняя передача над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		

Нижняя прямая подача мяча.	Содержание учебной информации. Бег, ОРУ с мячом. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 25. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
Тема 4.4 Верхняя подача мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые упражнения, ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах, через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 27. Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Верхняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по волейболу».				2	
	Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки				8	
Раздел 5. Легкая атлетика	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				4	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты				4	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.				4	
	Кроссовая подготовка.				4	
				12	12	
Тема 5.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Подвижные игры.					2

	Игра в волейбол.					
	Практическое занятие № 30. Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 5.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые, беговые упражнения, бег, ОРУ. Обучение технике бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, дыхание при беге, финиширование. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. и 3000 м. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Игра.					2
	Практическое занятие № 33. Бег 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 35 Дифференцированный зачет. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Методы коррекции осанки и телосложения средствами физической культуры».				2	
	Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Выполнение беговых упражнений.				4 4 2	
	<b>2 курс</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. 500 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2

Тема 1.2. Метание мяча.	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Метание теннисного мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.				6 2 2 2	
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика.</b>				<b>16</b>	<b>16</b>	2
Тема 2.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Упражнения с тренажерами, с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Сдача зачета. Игра.					
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног,			2		

	рук. Игра					
	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2		
Тема 2.2. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации, равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Растяжка. Релаксация. Игра.					2
	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на гибкость. Сдача зачета. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата «Дыхательные методики оздоровления организма».				2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.				4 4 4 2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				<b>20</b>	<b>20</b>	
Тема 3.1 Совершенствован ие передачи мяча сверху.	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					2
	Практическое занятие №15. Волейбол. Совершенствование технических			2		

	элементов волейбола. Игра.					
	Практическое занятие №16. Передача мяча в парах сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Совершенствование передач. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствован ие передачи мяча снизу.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 19.Передача мяча снизу. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20.Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча снизу и сверху Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.3. Совершенствован ие нижней подачи мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя подача мяча в парах, через сетку, по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 22.Нижняя подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23.Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие №24.Нижняя подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Рациональное питание при занятиях физической культурой».				2	
	Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки				2	
	Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.				4	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции.				8	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы				2	
<b>Раздел 4</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	

<b>Легкая атлетика</b>						
Тема 4.1 Бег на длинные дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный бег. Бег 2000 м. и 3000 м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные игры. Сдача дифференцированного зачета.					2
	Практическое занятие № 25. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Дифференцированный зачет. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Выполнение комплекса упражнений на развитие координации				6 2	
	<b>3 курс</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>				<b>6</b>	<b>6</b>	
Тема 1.1. Эстафетный бег.	Содержание учебной информации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м., 100 м.. Челночный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Эстафетный бег. Старт, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2 Общая физическая подготовка. Эстафетный			2		



	бег. Подвижные игры.					
	Практическое занятие № 3.Бег 60 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости				2 2 2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	
Тема 2.1 Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища, пресса. Упражнения с гантелями, тренажерами, фитнес лентами, гимнастическими палками. Обучение комплексу утренней гимнастики. Стретчинг. Релаксация. Игра.					2
	Практическое занятие № 4.Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5.Стретчинг. Релаксация. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Обучение комплексу утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7.Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний медицинских сестер». Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Кроссовая подготовка.				2 4 2	
<b>Раздел 3 Волейбол</b>				<b>26</b>	<b>26</b>	
Тема 3.1.	Содержание учебной информации.					2

Совершенствование технических элементов волейбола.	Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Совершенствование технических элементов. Перемещения, стойки. Игра. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием и передачи мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Прием мяча после подачи. Сдача зачета. Игра.					
	Практическое занятие № 8. Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Прием мяча после подачи. Игра.			2		
Тема 3.2. Нападающий удар и блокировка мяча.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча, индивидуальная и групповая блокировка мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игра.					
	Практическое занятие № 11. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Групповая блокировка. Сдача зачета. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Учебная игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача в стену, в парах, по зонам. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
Тема 3.3. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие № 15. Верхняя прямая подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Верхняя прямая подача по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Верхняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения.					
Тема 3.4. Взаимодействие игроков в защите и нападении.						

	Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастическими палками, мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Верхняя и нижняя подачи мяча. Тактические действия игроков в защите и нападении. Игровые комбинации. Групповые и индивидуальные действия. Учебная игра.					
	Практическое занятие № 18.Взаимодействие игроков в нападении. Игра			2		
	Практическое занятие № 19.Взаимодействие игроков в защите. Игра			2		
	Практическое занятие № 20.Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Организация самостоятельных занятий по физической культуре». Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики				2 8 8 6 2	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>				<b>6</b>	<b>6</b>	
Тема 4.1 Технические элементы настольного тенниса.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника хватки ракетки. Упражнения с ракеткой: набивание мяча с разной высотой отскока, в стену, в парах. Подачи мяча справа и слева. Передачи мяча. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 21.Настольный теннис. Поддача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22.Передача мяча справа, слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23.Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата: «Правила судейства игры в настольный теннис». Кроссовая подготовка.				2 2	

	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений.				2	
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
	<b>Всего: 348 часов, из них</b>	<b>2</b>		<b>172</b>	<b>174</b>	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный уровень (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный уровень (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.**

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного оборудования

Оборудование спортивного зала

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- гантели
- гири
- штанги
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты
- тренажеры для ног и рук
- бадминтонные ракетки
- воланчики
- фитнес ленты

Технические средства обучения:

- магнитофон
- компьютер

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2015г.
2. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2015г.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015
- 4.Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2016.
- 5.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2015г.

##### **Дополнительная источники:**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2010.
- 2.Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
- 3.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
- 4.Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.

##### **Интернет-источники:**

1. <http://www.infosport.ru/minsport/>
2. <http://tvou-volleyball.ru>
3. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Освоенные умения – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-демонстрации студентом практических умений; - выполнение домашних заданий; - выполнение практических заданий; - сдача контрольных нормативов; - защита рефератов; Методы оценки результатов: -накопительная система баллов на основе которой выставляется итоговая отметка; - оценка за выполненную работу; - тестирование в контрольных точках; - текущие оценки; -оценка выполнения двигательных действий; - итоговая оценка;
Усвоенные знания – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	-составить комплекс утренней, производственной гимнастики; -составить комплекс общеразвивающих упражнений; -написать реферат; -знание техники двигательных действий; -знание правил спортивных игр;

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год  
Специальность Сестринское дело  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс - 1 (2), очная форма обучения  
Перечень лекционных занятий**

<b>№</b>	<b>Наименование темы лекционного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	<b>Всего</b>	<b>2</b>

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.	2
2.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
3.	Бег 60 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	2
5.	Бег 100 м. Игра.	2
6.	Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
9.	Силовые упражнения. Игра.	2
10.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
11.	Упражнения на фитбольных мячах. Игра.	2
12.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
13.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.	2
14.	Упражнения на развитие гибкости. Сдача зачета Игра	2
15.	Составление комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
16.	Составление комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
17.	Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра.	2
18.	Верхняя передача мяча. Игра.	2
19.	Прием и передача мяча сверху. Игра.	2
20.	Верхняя передача мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
21.	Нижняя передача мяча. Игра.	2
22.	Прием и передача мяча снизу в парах. Игра	2
23.	Нижняя передача мяча в парах. Игра.	2
24.	Нижняя передача над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
25.	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	2
26.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
27.	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
28.	Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
29.	Верхняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2



30.	Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
31.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2
32.	Бег 1000 м. и 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
33.	Бег 2000 м 3000 м. Игра.	2
34.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
35.	Дифференцированный зачет. Игра.	2
	Всего	70
	<b>Итого</b>	<b>72</b>

Заведующий отделением  
по специальности Сестринское дело

И.Ф. Якименко

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год  
Специальность Сестринское дело  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс 2 (3), очная форма обучения**

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание набивного мяча. Игра.	2
5.	Метание теннисного мяча в цель. Игра.	2
6.	Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
9.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
10.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
11.	Аэробные упражнения. Игра.	2
12.	Упражнения на координацию. Игра.	2
13.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра.	2
14.	Упражнения на гибкость. Сдача зачета. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах сверху. Игра.	2
17.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
18.	Совершенствование передач. Игра.	2
19.	Передача мяча снизу. Игра.	2
20.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
21.	Передача мяча снизу и сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
22.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
23.	Нижняя подача мяча по зонам Игра.	2
24.	Нижняя подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
25.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра.	2
26.	Бег по дистанции 2000 м. 3000 м. Игра.	2
27.	Спортивная ходьба. Игра.	2
28.	Дифференцированный зачет. Игра.	2
	Всего	56
	<b>Итого</b>	<b>56</b>

Заведующий отделением  
по специальности Сестринское дело

И.Ф. Якименко

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год  
Специальность Сестринское дело  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс 3 (4), очная форма обучения**

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Игра.	2
2.	Общая физическая подготовка. Эстафетный бег. Подвижные игры.	2
3.	Бег 60 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.	2
5.	Стретчинг. Релаксация. Игра.	2
6.	Обучение комплексу утренней гимнастики. Игра.	2
7.	Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
8.	Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
9.	Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.	2
10.	Прием мяча после подачи. Игра.	2
11.	Нападающий удар. Игра.	2
12.	Блокировка мяча. Игра.	2
13.	Групповая блокировка. Сдача зачета Игра.	2
14.	Учебная игра.	2
15.	Верхняя прямая подача. Игра.	2
16.	Верхняя прямая подача по зонам. Игра	2
17.	Верхняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
18.	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	2
19.	Взаимодействие игроков в защите. Игра	2
20.	Учебная игра.	2
21.	Настольный теннис. Подача мяча справа, слева. Игра.	2
22.	Передача мяча справа, слева. Игра.	2
23.	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	46
	<b>Итого</b>	<b>46</b>

Заведующий отделением  
по специальности Сестринское дело

И.Ф. Якименко

**Приложение 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>1 курс</b>			
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	<b>Лекционное занятие</b> Беседа	ОК 1 - ОК 13
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
3.	Раздел 3. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
4.	Раздел 4. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
5.	Раздел 5. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
<b>2 курс</b>			
1	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
2	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13

3	Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
4	Раздел 4. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
		<b>3 курс</b>	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
2	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
3	Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13
	Раздел 4. Настольный теннис	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1 - ОК 13

### Лист актуализации рабочей программы

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>