



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель УМС колледжа  
Г.З.Галейшина



**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ**  
**к рабочей программе, учебно-методическим материалам (УММ)**  
**и фонду оценочных материалов (ФОМ)**  
**учебной дисциплины «Физическая культура»**  
**( Специальность 34.02.01 Сестринское дело)**

В соответствии с основной образовательной программой среднего образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело 2022 г. и учебным планом по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 24.05.2022 г., протокол № 5, проведен анализ рабочей программы, УММ и ФОМ учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание и структура рабочей программы оценена и пересмотрена в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует ППССЗ 2022г. и учебному плану 2022 г. по специальности 34.02.01 Сестринское дело. В рабочей программе дисциплины количество и распределение часов по семестрам, название тем лекций, практических занятий, виды СРО остаются без изменений. УММ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» без изменений. ФОСы: актуализированы тестовые задания, вопросы к зачету, разработаны ситуационные задания с учетом развития науки, образования, техники и технологий.

В рабочей программе пересмотрены компетенции и методы оценивания.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» 2022 г. актуализирована и адаптирована с учетом текущих и ожидаемых потребностей общества и системы здравоохранения.

Программа обновлена по результатам внутренней оценки и анализа литературы.

Обсуждено и утверждено на заседании ЦМК Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 9 от «26» мая 2022 г.


Обсуждено и утверждено на заседании УМС колледжа

Протокол №9 от « 27 » мая 2022 г.


При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по направлению подготовки 34.02.01 Сестринское дело, утвержденный Министерством образования и науки РФ от «12» мая 2014 г., № 502;
- 2) учебный план по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, «25» мая 2021 г., протокол №6.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании Цикловой методической комиссии общегуманитарных, социально-экономических и общепрофессиональных дисциплин от «25» мая 2021 г., протокол №9.

Председатель ЦМК ОГСЭ и ОП дисциплин  Ю.Е.Матюшина

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена Учебно-методическим советом колледжа от «25» мая 2021г., протокол №9.

Председатель Учебно-методического совета  Т.З. Галейшина

#### **Разработчики:**

Преподаватель физической культуры Ш.Ш. Давлетшин

#### **Рецензенты:**

1. Председатель ЦМК ОГСЭ и социально-экономических дисциплин ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж» Э.К.Мышкевич

2. Преподаватель ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Л.А.Садовникова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности 34.02.01 Сестринское дело.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни

**Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих (ОК) 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.

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

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

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

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

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

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 261 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 87 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	261
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	87
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	63
<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, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>4. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>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).</p>	2	1
		1	



	<p>- Составление обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебного-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			2
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Обучение техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> </ol> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплексов упражнений.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длин ус места.</li> </ol>	2	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</li> </ol>	2	2

Тема 2.3. Бег на средние дистанции	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.	
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	<b>Практические занятия</b>		10
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	
	3.	Закрепление практики судейства.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		4
	1.	Составление комплексов упражнений.	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	3
	3.	Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	<b>Практические занятия</b>		6
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1.	Составление режима дня.		
2.	Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища		

<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
		<b>Практические занятия</b>	6	
		Воспитание выносливости.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	4	
		1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
		2. Дыхательные упражнения.		
		<b>Содержание учебного материала</b>	2	
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
		<b>Практические занятия</b>	10	
		1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
		2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
		3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	4	
		1. Составление комплексов упражнений.		
		2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				

<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	2.	Составление комплексов специальных упражнений на развитие быстроты.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».			
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Совершенствование техники передачи и броска мяча в кольцо с места.		

<p><b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</b></p>	<p>2. Составление комплексов упражнений на координацию.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.</p> <p>4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Совершенствование бросков в кольцо со штрафной линии.</p> <p>2. Сдача норматива.</p>	<p>2</p> <p>3</p>	
<p><b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>4</p>	

Раздел 4. Волейбол	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</li> <li>3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения игры.</li> <li>2. Правила проведения игры.</li> </ol>	2
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.</li> <li>2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</li> <li>3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</li> <li>4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</li> </ol> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи,</p>	2

	учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	Составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2. Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. Техника блокирования мяча</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1. Совершенствование нижней прямой подачи.		
	2. Составление комплексов упражнений на ловкость.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники владения</b>	1. Обучение и закрепление техники блокирования мяча. Расстановка.		
	2. Прием мяча.		
	<b>Практическое занятие</b>	6	
	Техника блокирования мяча. Игра под сеткой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	1. Совершенствование техники блокирования мяча.		
2. Выполнение утренней гимнастики.			
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу,		3

<b>волейбольным мячом</b>	сверху.		
	2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3. Учебная игра с применением изученных положений.	8	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	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.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. 2. Обучение и закрепление техники подъёма и спусков.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	



Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного хода, подъёмов «полёлочкой» и «ёлочкой»	1. История возникновения.		
	2. Основные критерии подбора лыжного инвентаря		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2. Воспитание выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
1. Совершенствование техники двухшажного хода.			
2. Совершенствование техники подъёмов и спуска в «основной стойке»			
<b>Содержание учебного материала</b>	2		
1. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».			
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		3	
<b>Практические занятия</b>	10		
1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.			
2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.			
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход			

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Совершенствование техники подъема «елочкой»</p> <p>2. Воспитание выносливости.</p>	6	
<p><b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.</p> <p>2. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.</p> <p>3. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.</p> <p>4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.</p>	2	3
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).</p> <p>3. Совершенствование техники спуска и подъема.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</p>	10	
<p><b>Раздел 6. Гандбол</b></p>		4	

<b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		2
	2.	Обучение техники броскам мяча по воротам с места.		
	3.	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4.	Обучение жестах судей.		
		<b>Практические занятия</b>	4	
		Овладение техническим элементом гандбола.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	2	
		История возникновения игры.		
	<b>Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
1.		Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		2
2.		Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
3.		Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
		<b>Практические занятия</b>	4	
		Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	2	
		1. Правила игры.		
		2. Правила судейства		
<b>Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1.	Обучение технике перемещения гандболиста.		2
	2.	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.		
	3.	Обучение броску мяча по воротам с места.		

	4.	Обучение техники ведения мяча с изменением направления.		
	5.	Ознакомление с правилами игры в гандбол.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Овладение и закрепление техническим элементам в гандболе.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		
	2.	Составление комплексов упражнений на ловкость, быстроту и координацию.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом</b>	1.	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.		3
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		
	3.	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	Совершенствование технических элементов в гандболе.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
	Совершенствование технических элементов в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.			

<p><b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b></p> <p><b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		2	
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<p><b>Практическое занятие</b></p>		2	
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.			
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>		1	
	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений в соответствии с физическим развитием и подготовленностью.			
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		2	
	<p><b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</b></p>	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	
2.		Ознакомление с дневником самоконтроля.		
3.		Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
<p><b>Практическое занятие</b></p>		2		
Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.				
<p><b>Самостоятельная работа</b></p>		1		

	Ведение дневника самоконтроля.		
<b>Тема 7.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей гимнастики		2
	2. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Составление ОРУ		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Организация и подготовка туристических походов.		2
	2. Последовательность этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
<b>Тема 7.5. Организация и методика подготовки к туристическому походу</b>	3. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование заполнения рюкзака.		
<b>Содержание учебного материала</b>	2		

методика проведения закаливающих процедур	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.	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Проведение закаливающих процедур.		
<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2
	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.	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Подбор специальных и общеразвивающих упражнений в соответствии с физическим развитием и подготовленностью.		
	<b>Всего</b>	<b>261</b>	

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).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала, электронного стрелкового тира.

##### Технические средства обучения:

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

##### Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

###### Основные источники:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - Текст : электронный // URL : Режим доступа: ЭБС «Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

###### Дополнительные источники:

1. Основы гиревого двоеборья (Элективный курс)[Электронный ресурс] : учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост. И. Р. Юсупов [и др.]. - Электрон.текстовые дан. - Уфа, 2018. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib688.1.pdf>.
2. Плавание как одна из форм занятий элективного курса прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ФГБОУ ВО «Баш. гос. мед. ун-т» МЗ РФ ; сост.: Р. Я. Абзалилов, Р. А. Гайнуллин, Э. Г. Усманов. - Электрон. текстовые дан. - Уфа, 2017. - on-line. - Режим доступа: БД «Электронная учебная библиотека» <http://library.bashgmu.ru/elibdoc/elib670.pdf>.
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Электрон. текстовые дан. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. — on-line. — URL: Режим доступа: Электронно-библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/book/156380>



Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для ВПО - [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)
3. Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система eLIBRARY. Коллекция российских научных журналов по медицине и здравоохранению - <http://elibrary.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
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.

**ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России**

**ВЫПИСКА**

**протокола №10 заседания Учебно-методического совета  
медицинского колледжа  
от 25 мая 2021 г.**

**Присутствовали:** председатель УМС зам. директора по УР Галейшина Т.З., секретарь УМС Рафикова Р.З., члены УМС.

**Слушали:** об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Рабочая программа разработана на основании учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от 25.05.2021 г., протокол №6.

**Рецензенты:** Председатель ЦМК ОГСЭ и социально-экономических дисциплин ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж» Мышкевич Э.К., преподаватель ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Садовникова Л.А.

**Постановили:** утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Рекомендовать использование рабочей программы в учебно-методической работе колледжа для обучающихся по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Председатель УМС  
медицинского колледжа  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России



Т.З.Галейшина

Секретарь УМС  
медицинского колледжа  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России



Р.З.Рафикова

**ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России**

**ВЫПИСКА**

**протокола №9 заседания ЦМК ОГСЭ И ОП дисциплин  
медицинского колледжа  
от 25 мая 2021 г.**

**Присутствовали:** председатель ЦМК Матюшина Ю.Е., секретарь ЦМК Бикмухаметова Р.З., члены ЦМК.

**Слушали:** об утверждении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Рабочая программа разработана на основании учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от 25.05.2021 г., протокол №6.

**Рецензенты:** Председатель ЦМК ОГСЭ и социально-экономических дисциплин ГАПОУ РБ «Уфимский медицинский колледж» Мышкевич Э.К., преподаватель ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» Садовникова Л.А.

**Постановили:** утвердить рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Рекомендовать использование рабочей программы в учебно-методической работе колледжа для обучающихся по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Председатель ЦМК ОГСЭ И ОП дисциплин  
медицинского колледжа  
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России

Ю.Е. Матюшина

Секретарь ЦМК ОГСЭ И ОП дисциплин  
медицинского колледжа

Р.З. Бикмухаметова