

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»  
(базовой подготовки)

Специальность 33.02.01 «Фармация»  
(базовой подготовки)

2021 г

«Утверждаю»  
Директор СОГБПОУ  
«Вяземский медицинский колледж  
имени Е.О. Мухина»

Анискевич Т.Н. \_\_\_\_\_  
«01» сентября 2021 г

Автор: Шевченко Г.Г. – преподаватель физической культуры СОГБПОУ  
«Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

Внутренний рецензент: Иванова Н.А. – методист СОГБПОУ «Вяземский  
медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура по специальностям СПО 34.02.01 сестринское дело, 33.02.01 фармация базовой подготовки рассмотрена на заседании ЦМК социально-экономических и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г;

Одобрена на заседании методического совета  
Протокол № 1 от «01» сентября 2021 г.

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура по специальностям СПО 34.02.01 сестринское дело, 33.02.01 фармация базовой подготовки является частью программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура по специальностям СПО 34.02.01 сестринское дело, 33.02.01 фармация базовой подготовки разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях СПО» в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и в соответствии с рабочим учебным планом колледжа, и примерной программой учебной дисциплины.

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

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу естественнонаучного профиля программы подготовки специалистов среднего звена.

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика.).

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов:**

Максимальная нагрузка 175 часов, обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов, из них I семестр - 51 час, II семестр - 66 часов.

Самостоятельная работа: 58 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план

Наименования темы	Количество часов
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. 1 семестр	1
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 1 семестр	1
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1 семестр	2
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 2 семестр	2
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 2 семестр	1
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста 2 семестр	1
<b>Итого</b>	<b>8</b>
<b>Практическая часть</b>	
Содержание обучения по выбору	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
2. Лыжная подготовка	20
3. Гимнастика	10
4. Спортивные игры (по выбору)	32
6. Виды спорта по выбору	11
<b>Итого</b>	<b>109</b>
<b>Всего</b>	<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>53</b>
<b>Максимальная нагрузка</b>	<b>170</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы	Макс. нагрузка	Всего	Теория	Практика	Сам. работа
<b>I семестр</b>	<b>73</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>47</b>	<b>22</b>
Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья, в процессе подготовки студентов.	2	2	2	-	-
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	2	-	-
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции. Техника бега. Прыжки в длину с места.	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.2.</b> специализированные упражнения бегуна. Прыжки в длину с разбега.	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.3.</b> Развитие выносливости путем кроссовой подготовки (Д/2000 м, Ю/3000 м).	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.4.</b> Эстафетный бег 4x100м. Метание гранаты в цель.	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.5.</b> Бег на дистанции (Д/2000 м, Ю/3000 м).	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.6.</b> Зачетное занятие. Бег на дистанции (Д/2000 м, Ю/3000 м). Метание гранаты на дальность.	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.7.</b> Техника бега на спиртовые дистанции 100м. Низкий старт. Эстафетный бег 4x100м.	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.8.</b> Зачетное занятие. Бег на спиртовые дистанции 100м. Метание гранаты на дальность.	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.9.</b> Усвоение эстафетного бега 4x100м. Правильный старт, передача, прием эстафеты.	3	2	-	2	1
<b>Тема 1.10.</b> Зачетное занятие. Эстафетный бег 4x100м. Метание гранаты на дальность.	3	2	-	2	1
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
<b>Тема 2.1.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии, в сочетании с вольными упражнениями.	3	2	-	2	1
<b>Тема 2.2.</b> Зачет по проведению комплекса акробатических упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла (Д), коня (Ю) способом ноги врозь.	3	2	-	2	1
<b>Тема 2.3.</b> Зачет по комплексу упражнений в равновесии, в сочетании с вольными упражнениями.	3	2	-	2	1
<b>Тема 2.4.</b> Техника опорного прыжка через гимнастического козла (Д), коня (Ю). Упражнения с обручем (Д), на кольцах (Ю).	3	2	-	2	1
<b>Тема 2.5.</b> Зачет по технике опорного прыжка через гимнастического козла (Д), коня (Ю) способом ноги врозь.	3	2	-	2	1

<b>Раздел 3. Спортивные игры (по выбору).</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Правила игры.	3	2	-	2	1
<b>Тема 3.2.</b> Волейбол. Верхняя прямая и боковая подачи.	3	2	-	2	1
<b>Тема 3.3.</b> Волейбол. Техника подачи мяча любым способом. Техника игры мяч над собой.	3	2	-	2	1
<b>Тема 3.4.</b> Волейбол. Техника и тактика игры в нападении: точная подача мяча, взаимодействие игроков в зоне нападения.	3	2	-	2	1
<b>Тема 3.5.</b> П.П.Ф.П. Баскетбол. Преодоление полосы препятствий, бросок в кольцо с места, в движении с 2-х шагов.	3	2	-	2	1
<b>Тема 3.6.</b> Зачет по технике подачи мяча любым способом. Техника, тактика игры в защите.	3	2	-	2	1
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.1.</b> Круговая тренировка силовой подготовки.	3	2	-	2	1
<b>Тема 4.2.</b> П.П.Ф.П. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Преодоление полосы препятствий. Длительный бег в сочетании с ходьбой.	3	2	-	2	1
<b>Тема 4.3.</b> П.П.Ф.П. Зачет по отжиманию (Д), подтягиванию (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, броском мяча на 2 кольца в сочетании с ведением на время.	1	1	-	1	-



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы	Макс. нагрузка	Всего	Теория	Практика	Сам. работа
<b>II семестр</b>	<b>97</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>31</b>
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	2	-	-
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	2	-	-
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
<b>Тема 5.1.</b> Место лыжного спорта в физической подготовке медицинских работников. ПОУДор лыж и уход за ними. Техника скользящего шага, спуска, подъёма.	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.2.</b> Техника скользящего шага спуска, подъёма, лыжных ходов. Прохождение дистанции, свободное катание с горы.	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.3.</b> Зачёт по технике лыжных ходов, спусков и подъёмов. Обучение «коньковому» ходу.	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.4.</b> Прохождение дистанции 2000м.	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.5.</b> Техника скользящего попеременного шага.	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.6.</b> Техника скользящего, ступающего шага при подъёме в гору. Спуск в низкой стойке. Торможение.	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.7.</b> Выбор хода в зависимости от рельефа местности. Свободное катание.	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.8.</b> Прохождение дистанции 3-4км	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.9.</b> Прохождение дистанции 5 км (Д), 8км (Ю).	3	2	-	2	1
<b>Тема 5.10.</b> Зачётное занятие.	3	2	-	2	1
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Профессионально-прикладное значение. Правила игры.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.2.</b> Баскетбол. Специальные упражнения. Техника игры в защите: перехват, выбивание, вырывание мяча у игрока.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.3.</b> Баскетбол. Техника игры в защите и нападении: индивидуальные и коллективные действия игроков. Зачет по технике броска в кольцо с остановкой в 2 шага.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.4.</b> Баскетбол. Бросок мяча в кольцо с остановкой в 2 шага и прыжком. Зачет по технике бросков на два кольца в сочетании с ведением на время.	3	2	-	2	1

<b>Тема 6.5.</b> Баскетбол. Забрасывание мяча в кольцо. Штрафные броски. Обманные движения в процессе игры.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.6.</b> Баскетбол. Зачетное занятие.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.7.</b> Волейбол. Техника и тактика игры в нападении: точная передача мяча, взаимодействие игроков в зоне нападения, нападающий удар.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.8.</b> Волейбол. Учебная игра команд по системе с выбыванием.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.9.</b> Волейбол. Учебная игра команд по круговой системе по технике и тактике игры в защите и нападении.	3	2	-	2	1
<b>Тема 6.10.</b> Волейбол. Зачетное занятие.	3	2	-	2	1
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 7.1.</b> П.П.Ф.П. Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, бег.	3	2	-	2	1
<b>Тема 7.2.</b> П.П.Ф.П. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусьях.	3	2	-	2	1
<b>Тема 7.3.</b> Зачетное занятие по П.П.Ф.П.	2	2	-	2	1
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>8</b>
<b>Тема 8.1.</b> Прыжки в высоту способом «ножницы».	3	2	-	2	1
<b>Тема 8.2.</b> Зачетное занятие по прыжкам в высоту.	3	2	-	2	1
<b>Тема 8.3.</b> Кроссовая подготовка. Бег на дистанции (Д/2000 м, Ю/3000 м).	3	2	-	2	1
<b>Тема 8.4.</b> Зачетное занятие. Бег на дистанции (Д/2000 м, Ю/3000 м).	3	2	-	2	1
<b>Тема 8.5.</b> Зачетное занятие. Бег на короткие дистанции (100м на время). Метание гранаты на дальность с разбега 6-8 шагов.	3	2	-	2	1
<b>Тема 8.6.</b> Зачетное занятие. Метание гранаты на дальность (Д/500гр., Ю/700гр.)	3	2	-	2	1
<b>Тема 8.7.</b> Легкоатлетическая эстафета 4x100м. Правильный старт, передача, прием эстафеты.	3	2	-	2	1
<b>Тема 8.8.</b> Зачетное занятие. Легкоатлетическая эстафета 4x100м. Правильный старт, передача, прием эстафеты.	3	2	-	2	1

## **2.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждении СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб,

упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности обучающихся учреждения СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических

и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

## **Раздел 1. Легкая атлетика.**

### **Кроссовая подготовка**

**Задачи:** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

### **Содержание**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

## **Раздел 2. Гимнастика.**

**Задачи:** Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

### **Содержание**

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Акробатические упражнения, упражнения в равновесии. Опорные прыжки через гимнастического козла, коня. Упражнения с обручем, на кольцах.

### **Спортивная акробатика**

Занятия спортивной акробатики совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной акробатикой.

### **Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

## **Раздел 3. Спортивные игры**

**Задачи:** Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### **Содержание:**

#### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника и тактика игры в нападении: точная передача мяча, взаимодействие игроков в зоне нападения, нападающий удар. Учебная игра команд по круговой системе по технике и тактике игры в защите и нападении.

#### **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,

прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Техника игры в защите и нападении: индивидуальные и коллективные действия игроков. Бросок мяча в кольцо с остановкой в 2 шага и прыжком. Штрафные броски. Обманные движения в процессе игры.

### **Ручной мяч**

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

## **Раздел 4. Виды спорта по выбору**

### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

**Задачи:** Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

**Содержание:** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, броском мяча на 2 кольца в сочетании с ведением на время.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка**

**Задачи:** Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

**Содержание:** Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Техника лыжных ходов, спусков, подъёмов, поворотов, скользящего шага, «конькового хода». Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2км, 3-4км, 5 км (девушки) и 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.



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

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд инацио нные	Челночны й бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро стно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутны й бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количеств о раз (девушки )	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## 4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### **Основные источники:**

1. Евсеев. Ю.И. Физическая культура. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс,2014. – 444 с. : ил.

### **Дополнительные:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Елифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж. ГЭОТАР-Медиа, 2013.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

### **Интернет-ресурсы:**

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