

**Министерство здравоохранения Российской Федерации
Министерство здравоохранения Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Ржевский медицинский колледж»
(ГБПОУ РМК)**



«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора ГБПОУ РМК

Кислицина Н.В.

09 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Код и наименование учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Код и название специальности: 34.02.01 Сестринское дело

Группы: 11,12,13,21,22,23,31,32,41,42

форма обучения: очная

уровень подготовки: базовый

г. Ржев
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

В том числе общими и профессиональными компетенциями:

Направления воспитательной работы	Общие компетенции
Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры, трудоустройство)	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 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 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
Гражданско-патриотическое отношение к природе, обществу, человеку	ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
Воспитание ЗОЖ и экологической культуры	ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Духовно- нравственное и культурно- творческое	ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
Волонтерское направление	ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

Профессиональные компетенции

ПК 1.1.	Планировать обследование пациентов различных возрастных групп.
ПК 1.2.	Проводить диагностические исследования.
ПК 1.3.	Проводить диагностику острых и хронических заболеваний.
ПК 1.4.	Проводить диагностику беременности.
ПК 1.5.	Проводить диагностику комплексного состояния здоровья ребёнка.
ПК 1.6.	Проводить диагностику смерти.
ПК 1.7.	Оформлять медицинскую документацию.
ПК 2.1.	Определять программу лечения пациентов различных возрастных групп.
ПК 2.2.	Определять тактику ведения пациента.
ПК 2.3.	Выполнять лечебные вмешательства.
ПК 2.4.	Проводить контроль эффективности лечения.
ПК 2.5.	Осуществлять контроль состояния пациента.
ПК 2.6.	Организовывать специализированный сестринский уход за пациентом.
ПК 2.7.	Организовывать оказание психологической помощи пациенту и его окружению.
ПК 3.1.	Проводить диагностику неотложных состояний.
ПК 3.2.	Определять тактику ведения пациента.
ПК 3.3.	Выполнять лечебные вмешательства по оказанию медицинской помощи на догоспитальном этапе.
ПК 3.4.	Проводить контроль эффективности проводимых мероприятий.
ПК 3.5.	Осуществлять контроль состояния пациента.
ПК 3.6.	Определять показания к госпитализации и проводить транспортировку пациента в стационар.
ПК 3.7.	Оформлять медицинскую документацию.
ПК 3.8.	Организовывать и оказывать неотложную медицинскую помощь

	пострадавшим в чрезвычайных ситуациях.
ПК 4.5.	Проводить иммунопрофилактику.
ПК 4.9.	Оформлять медицинскую документацию.
ПК 5.1.	Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией.
ПК 5.2.	Проводить психосоциальную реабилитацию.
ПК 5.3.	Осуществлять паллиативную помощь.
ПК 5.4.	Проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий и лиц из группы социального риска.
ПК 5.5.	Проводить экспертизу временной нетрудоспособности.
ПК 5.6	Оформлять медицинскую документацию.

Личностные результаты реализации программы воспитания

	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий

	собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 13	Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях
ЛР 14	Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами
ЛР 15	Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность

Личностные результаты реализации рабочей программы воспитания

Наименование дисциплины	ЛР 1	ЛР 2	ЛР 3	ЛР 4	ЛР 5	ЛР 6	ЛР 7	ЛР 8	ЛР 9	ЛР 10
Основы физической культуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ЛР 11	ЛР 12	ЛР 13	ЛР 14	ЛР 15					
	+	+	-	-	-					

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

а) общеобразовательная

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
Написание доклада, реферата по конкретной теме; домашняя работа (работа с учебником, учебно-методическим пособием, рабочей тетрадью, составление таблиц, схем, диаграмм логико-дидактических структур по теме занятия, составление алгоритмов действий по теме или разделу дисциплины, решение ситуационных задач, решение или составление кроссвордов, подготовка к практическим занятиям и др.); работа с обучающей – контролирующей программой; создание презентации, дидактического раздаточного материала по конкретной теме по заданию преподавателя, поиск информации в периодической печати, работа в сети.	10
Внеаудиторная самостоятельная работа	24

Содержание учебного плана и содержание учебной дисциплины «Основы физической культуры»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	ОК	ПК	ЛР
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Легкая атлетика.						
Тема 1.1. Техника высокого и низкого старта.	Содержание учебного материала	1	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 2 ЛР 11
	Легкая атлетика. Техника высокого и низкого старта.					
	Практические занятия	1				
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 1. Легкая атлетика.						
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	1	2	ОК 1 ОК 4 ОК 5	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 7 ЛР 11 ЛР 12
	Техника безопасности на уроках в колледже. Требования к студентам.					
	Практические занятия	1				
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 1. Легкая атлетика.						
Тема 1.3. Техника переменного и повторного бега.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 7 ЛР 11 ЛР 12
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 1. Легкая атлетика.						
Тема 1.4. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	2	4	ОК 4 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия	1				
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 1. Легкая атлетика.					
Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7	ПК 2.7 ПК 5.2 ЛР 4 ЛР 7 ЛР12
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1			
	Практические занятия				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся	1			

Раздел 1. Легкая атлетика.					
Тема 1.6. Кросс..	Содержание учебного материала		3	ОК 4 ОК 6 ОК 7	ПК 2.7 ПК 5.2 ЛР 4 ЛР 7 ЛР12
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2			
	Практические занятия				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся	1			

Раздел 1. Легкая атлетика.						
Тема 1.7. Марш-бросок.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 4 ОК 6 ОК 7	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР12
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия	1				
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 1. Легкая атлетика.						
Тема 1.8. Оздоровительный бег.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР12
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.1. Волейбол. Правила игры, перемещения	Содержание учебного материала	2	2	ОК 1 ОК 5 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР10
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.2 Изучение техники верхнего приема мяча.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 4 ОК 5 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 2 ЛР 11 ЛР12
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2: Спортивные игры.						
Тема 2.3. Техника нижнего приема мяча.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 1 ОК 4 ОК 4	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 1 ЛР 3 ЛР9
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.4. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 1 ОК 4 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 7 ЛР 8 ЛР12
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.5. Изучение техники поддачи мяча через сетку.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 2 ОК 5 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 7 ЛР 9 ЛР11
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.6. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 3 ОК 6 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 1 ЛР 4 ЛР6
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.7. Контрольное занятие. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 1 ЛР 2 ЛР 5
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.8. Баскетбол. Правила игры. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	2	2	ОК 2 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР 7
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	1				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.9. Техника штрафного броска.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 3 ОК 6 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 1 ЛР 7 ЛР8
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.10. Техника передачи мяча на месте и в движении.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 2 ОК 6 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 1 ЛР 3 ЛР4
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
		1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.11. Техника броска с прохода из под щита, броски со средней дистанции.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 2 ОК 6 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 3 ЛР 5 ЛР8
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 2. Спортивные игры.						
Тема 2.12. Контрольное занятие. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 1 ОК 3 ОК 6	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 1 ЛР 2 ЛР5
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика.						
Тема 3.1. Оздоровительные виды гимнастики.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 1 ОК 11 ОК 13	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 9 ЛР 11 ЛР12
	1. Тренировка 1	2				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика.						
Тема 3.2. Производственная гимнастика.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 2 ОК 7 ОК 11	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 7 ЛР 9 ЛР12
	1. Тренировка 1	2				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика. Тема 3.3. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 3 ОК 8 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 2 ЛР 7 ЛР8
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся	1				

Раздел 3. Гимнастика. Тема 3.4. Основы методики восстановления организма после физической нагрузки.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 3 ОК 4 ОК 5	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 6 ЛР 9 ЛР11
	1. Тренировка 1 2. Тренировка 2 3. Тренировка 3	2				
	Практические занятия	1				
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся.					

Гимнастика. Тема 3.8. Техника выполнения упражнений на развитие силы рук, пресса.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 1 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР 8
	1. Тренировка 1	1				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика.						
Тема 3.6. Упражнения для развития гибкости.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 2 ОК 4 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 2 ЛР 4 ЛР 7
	1. Тренировка 1	1				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика. Тема 3.7. Техника выполнения гимнастического упражнения "мостик"	Содержание учебного материала	1	1	ОК 2 ОК 4 ОК 9	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 2 ЛР 4 ЛР 7
	1. Тренировка 1	1				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика. Тема 3.8 Техника выполнения гимнастического упражнения "стойка на голове"	Содержание учебного материала	1	1	ОК 1 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР 8
	1. Тренировка 1	1				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика.						
Тема 3.9 Техника выполнения гимнастического упражнения "лопатка".	Содержание учебного материала	1	1	ОК 1 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР 8
	1. Тренировка 1					
	2. Тренировка 2	1				
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика.						
Тема 3.10 Техника выполнения гимнастического упражнения "стойка"	Содержание учебного материала	1	1	ОК 1 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР 8
	1. Тренировка 1					
	2. Тренировка 2	1				
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика.						
Тема 3.11 Изучение техники опорного прыжка через козла.	Содержание учебного материала	1	1	ОК 1 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР 8
	1. Тренировка 1	1				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

Раздел 3. Гимнастика.						
Тема 3.12 Упражнения на развитие равновесия	Содержание учебного материала	1	1	ОК 1 ОК 5 ОК 8	ПК 2.7 ПК 5.2	ЛР 4 ЛР 7 ЛР 8
	1. Тренировка 1	1				
	2. Тренировка 2					
	3. Тренировка 3					
	Практические занятия					
	Контрольные работы	1				
	Самостоятельная работа обучающихся					

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 баскетбольный, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 баскетбольный, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Мат гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, обруч гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, коврик гимнастический напольный, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, брусья гимнастические, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Полоса для прыжков в высоту перекладина навесная универсальная, брусья навесные, барьер «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, ступеньки универсальный, лестница координационная (12 ступеней),.

Оборудование для проведения соревнований:

Скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее:

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

4.2. Информационное обеспечение обучения:

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2013. – 780 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа - М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
4. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 304 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
7. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000 – 2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.
8. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
10. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2013. – 528 с.

11. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
12. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Тесты физического развития для студентов ССУЗ

Виды тестовых испытаний	юноши/девушки			
	5	4	3	2
1. Прыжок в длину с места (см.)	240/195	230/185	220/175	215/170
2. Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе на скамейке (см.)	15/20	12/17	10/12	7/8
3. Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа (кол-во)	40/25	35/21	30/17	25/14
4. Поднимание туловища из положения лежа на стене (кол-во за 1 мин.)	50/45	46/41	41/36	37/31
5. Прыжки со скакалкой (кол-во за 1 мин.)	120/130	110/120	100/110	90/100
6. Подтягивание в висе / висе лежа на перекладине (кол-во)	13/50	11/45	9/40	8/35
7. Вис на согнутых руках (сек.)	45/36	40/33	35/28	30/25
8. Удержание ног на шведской стенке (сек.)	45/36	40/33	35/28	30/25
9. Приседания (кол-во за 1 мин.)	65/60	60/55	55/50	50/45
10. Поднятие ног на шведской стенке (кол-во)	10/15	9/13	8/11	7/9
11. Бег 100м. (сек.)	14.2/16.5	14.7/17.5	15.2/18	15.7/18.5
12. Кросс 400м.	1.35/1.45	1.40/1.50	1.45/2.00	1.50/2.10
13. Кросс 800м.	3.44/4.31	3.58/4.45	4.15/5.00	4.30/5.15
14. 12- ти минутный бег (км.)	2550/2000	2400/1600	2000/1200	1600/800
15. Кросс по пересеченной местности 1000м (мин.)	8/9	10/11	12/13	14/15