

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

*Рассмотрена на
заседании методического
совета техникума
Протокол №1
«29» августа 2019г*



*Утверждаю
Директор ТМТ
С.И.Шнип
приказ № 58-с §2
от 29 августа 2019г.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

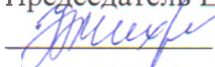
ОГСЭ.04 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

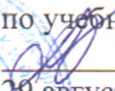
**по специальности 31.02.01 Лечебное дело
углубленной подготовки**

ТУРА

2019 г.

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общего гуманитарного,
социально-экономического,
математического и общего
естественнонаучного цикла
Протокол № 1
«29» августа 2019г.

Председатель ЦМК
 Т.Н. Михалева

УТВЕРЖДЕНА
заместитель директора
по учебной работе
 А.И. Терещенко
29 августа 2019г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 «Лечебное дело» углубленной подготовки;

Рабочую программу составил:

А.Н. Ченцов - преподаватель КГБПОУ «Туринский медицинский техникум»

Рецензент:

А.Г. Прилепо - директор МБОУ ДО «ДЮСШЦФКиС» ЭМР Красноярского края

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело

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

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

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающегося **должны быть сформированы общие компетенции:**

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами.

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 дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося - 357 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 238 часов;

теоретических занятий - 2 часа;

самостоятельная работа обучающегося - 119 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе: -разработка комплексов упражнений -работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) -Реферат -Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности -Дневник самоконтроля	
Промежуточная аттестация в форме зачета в I, II, III, IV, V, VI, VII семестрах, дифференцированного зачёта в VIII семестре	

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		16	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	2	
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		1
	2. Социальные функции физической культуры.		1
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.		1
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		1
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		2

Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической нагрузке.	Содержание		2	
	1.	<p>Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.</p> <p>Изучение физического развития человека.</p>	2	1
Тема 1.3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2.	<p>Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам.</p>		2
	3.	<p>Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам.</p> <p>Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>		1

Тема 1.4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Содержание		2	
	1.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.		1
	2.	Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.		1
	3.	Система спортивных студенческих соревнований: внутриколледжные, межколледжные, всероссийские и международные.		1
	4.	Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).		1
	5.	Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.		1
Тема 1.5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	. Содержание		2	
	1.	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	2.	Врачебный и педагогический контроль.		1
	3.	Самоконтроль, его основные методы,		1
	4.	показатели.		1
	5.	Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1

Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов	Содержание		4	
	1.	Изучение производственная физическая культура. Производственная гимнастика.		2
	2.	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.		1
	3.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.		1
	4.	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.		1
	5.	Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.		1
Тема 1.7. Основы методики развития способностей человека	Содержание		2	
	1.	Повышение работоспособности человека. Всестороннее развитие качеств. Формы проявления способностей человека.		1
	2.	Методы развития. Средства. Взаимосвязь		1
	3.	Взаимозависимость между физическими качествами.		1
Раздел 2. Легкая атлетика			70	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание			

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		1
	2.	Обучение технике прыжка в длину с места.		1
	3.	Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).		2
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Практические занятия		12	
1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м.. 100 м.).	6		
2.	Овладение и закрепление техники прыжка в длину с места.	4		
3.	Выполнение специальных и подводящих упражнений.	2		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		1
	3.	Повышение уровня ОФП.		1
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
Практические занятия		10		
1.	Овладение и закрепление техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»	4		

	2.	Выполнение общих физических упражнений	4	
	3.	Совершенствование знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	2	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		1
	2.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Практические занятия		10	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции (200 м., 500 м.)	6	
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
3.	Закрепление знаний правил судейства в легкой атлетике.	2		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции.		3
	2.	Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования.		2
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	4.	Выполнение специальных беговые упражнения.		3
	Практические занятия		12	
	1.	Кроссовая подготовка (2000 м.)	8	
2.	Комплексы специальных упражнений	4		

Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Сдача контрольного норматива: бег 500 метров –		3
	3.	девушки, 1000 метров – юноши. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	Практические занятия		26	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	8	
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	10		
Раздел 3. Баскетбол			40	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание			
	1.	Овладение техникой ведения мяча, передач и броска мяча с места.		1
	2.	Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.		1
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		1
	Практические занятия		8	
1.	Выполнение техники ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание			
	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,		2

	3.	передачи и броска мяча в кольцо с места. Способствование развитию логического мышления в баскетболе.		2
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание			
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Овладение и закрепление техники выполнения среднего броска с места.		2
	4.	Применение правила игры в баскетбол в учебной игре.		2
	Практические занятия		14	
	1.	Овладение и закрепление техники штрафного броска.	6	
	2.	Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
3.	Закрепление знаний и умений по правилам игры в Баскетбол.	4		

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		3
	2.	Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		3
	3.	Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места.		3
	4.	Совершенствование технических элементы баскетбола в учебной игре.		3
	Практические занятия		10	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
Раздел 4. Волейбол		32		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			
	1.	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2.	Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач.		1
	3.	Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практическое занятие		10	
	1.	Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	8	
2.	Закрепление техники стоек и перемещений волейболиста.	2		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и	Содержание			
	1.	Овладение и закрепление техники нижней подачи и		2

приёма после неё.	2.	приёма после неё. Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.		2
	3.	Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте.		2
	4.	Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.		2
	Практическое занятие		10	
	1.	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	4	
2.	Совершенствование приема с подачи, учебная игра.	6		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара.		1
	2.	Овладение и закрепление техники изученных приёмов.		2
	3.	Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.		2
	Практическое занятие		6	
1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	6		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Формирование игрового мышления в учебной игре с		3

		применением изученных положений.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	6	
Раздел 5. Лыжная подготовка			36	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание			
	1.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		2
	Практические занятия		10	
	1.	Выполнение техники ходов на учебном кругу.	6	
2.	Выполнение техники подъёмов и спусков.	4		
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание			
	1.	Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне.		2
	3.	Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		3

	Практические занятия		10	
	1.	Выполнение подводящих упражнений на учебном кругу.	4	
	2.	Воспитание специальной выносливости.	6	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание			
	1.	Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.		2
	Практические занятия		8	
	1.	Выполнение техники поворотов на площадке и на склонах разной крутизны.	2	
	2.	Выполнение техники выполнения лыжных ходов на учебном и учебно-тренировочном кругах.	6	
Тема 5.4. Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.		3
	2.	Совершенствование техникой спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	3.	Совершенствование техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	4.	Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.		3
	Практические занятия		8	
1.	Оценка техники изученных ходов, подъёмов, спусков, поворотов плугом на учебной лыжне.			

	2.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
Раздел 6. Гандбол			30	
Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	Содержание			
	1.	Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		1
	2.	Овладение техникой броска мяча по воротам с места.		1
	3.	Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол.		1
	4.	Применение жестов судьи в учебной игре.		1
	Практические занятия		12	
	1.	Выполнение технических элементов гандбола.	8	
2.	Применение правил игры в гандбол в учебной игре.	4		
Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	Содержание			
	1.	Обучение основными тактическими схемами игры в нападении.		1
	2.	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении.		2
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	4.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		2
	Практические занятия		8	
	1.	Выполнение тактических действий в игре гандбол.	4	
2.	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	2		
3.	Воспитание волевых качеств в игре гандбол.	2		

Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание			
	1.	Овладение техникой перемещения гандболиста.		1
	2.	Овладение и закрепление техники передач и ловли гандбольного мяча в движении.		2
	3.	Закрепление техники бросков мяча по воротам с места.		2
	4.	Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления.		2
	5.	Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию.		2
	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение технических элементов в гандболе.	4	
	2.	Закрепление знаний и умений по правилам игры в гандбол.	2	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	Содержание			
	1.	Совершенствование техники броска мяча по воротам с места.		3
	2.	Совершенствование техники игры вратаря		3
	3.	Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		3
	4.	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.		3
	Практические занятия		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов: броски по воротам.	2	
	2.	Сдача контрольный нормативов: игра вратаря.	2	

Раздел 7. Оценка уровня физического развития		14		
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание			
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		1
	2.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		1
	3.	Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		1
	Методико-практическое занятие			4
1.	Изучение методики оценки и коррекции телосложения.	3		
2.	Выполнение тестовых упражнений.	1		
Тема 7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			
	1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели.		1
	2.	Дневник самоконтроля.		1
	3.	Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	4.	Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		1

		Методико-практическое занятие	2	
	1.	Изучение методов контроля физического состояния здоровья.	1	
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1	
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	Содержание			
	1.	Методики проведения корригирующей гимнастики.		1
	2.	Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть).		1
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		1
	Методико-практическое занятие		2	
	1.	Изучение методики проведения корригирующей гимнастики.	1	
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1	
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание			
	1.	Организация и подготовка походов.		1
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		1
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		1
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		1

	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		1
	Методико-практическое занятие		2	
	1.	Изучение методики подготовки к туристическому походу.	1	
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1	
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание			
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		1
	2.	Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.		1
	3.	Принципы закаливания.		1
	4.	Основные методы закаливания.		1
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий.		1
	Методико-практическое занятие		2	
	1.	Изучение методики проведения закаливающих процедур.	1	
	2.	Выполнение тестирующих упражнений.	1	
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Содержание			
	1.	Методика регулирования эмоций.		1
	2.	Как определить эмоциональное состояние человека.		1
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		1
	4.	Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.		1
Методико-практическое занятие		2		
	1.	Изучение методики регулирования эмоциональных состояний.	1	

	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1	
		Итого практические занятия	222	
Самостоятельная работа обучающихся			238	
	Содержание		24	
	1.	Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры	10	
	2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.	8 6	
	3.	Рефераты (для студентов специальной медицинской группы: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.		
Самостоятельная работа			214	
	1.	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	86	
	2.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и	26	

		координации, челночный бег.		
	3.	Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	24	
	4.	Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.	18	
	5.	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	58	
		Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)	2	
Всего:			476	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивной площадки, тренажерного зала, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерного зала:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.
2. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2016.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2018.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2018.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 4-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2018. 322 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка на практическом занятии. Правильность выполнения техники упражнений по видам спорта, сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертная оценка на практическом занятии биомеханики движений, правил и судейства соревнований
2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка выполнения практического задания Комплексы упражнений: по коррегирующей гимнастике, дыхательным упражнениям, глазодвигательной гимнастике,

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- понимание сущности и социальной значимости профессии фельдшера - проявление интереса к будущей профессии - применение профессиональных знаний в практической деятельности -ответственность за качество своей работы	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося: - в процессе освоения программы дисциплины на занятиях, - при выполнении самостоятельной работы
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях; -проявление своей ответственности за принятое решение; -демонстрация навыков своевременности и правильности принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях; -демонстрация анализа и контроля ситуации;	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося: - в процессе освоения программы дисциплины на занятиях, - при выполнении самостоятельной работы
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-понимание общих целей; -применение навыков командной работы; -использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, пациентами;	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося: - в процессе освоения программы дисциплины на занятиях, - при выполнении самостоятельной работы
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	соблюдение и пропаганда здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося: -в процессе освоения программы дисциплины на занятиях, -при выполнении самостоятельной работы

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п/п	Разделы (контрольные упражнения)	
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	-
	штрафной бросок (из 10)	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	30:25:20
	передачи над собой	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	35:30:20
3.	Гандбол	«5» «4» «3»
	бросок по воротам (из 5ти)	5:4:3
	игра вратаря	пропущенные мячи 0:1:2
	игра в гандбол	тактические действия игроков на площадке

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20

5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в техникум и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.