

Министерство здравоохранения Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Дивногорский медицинский техникум»

Утверждена
в составе ППССЗ по специальности
приказом № 358 от 31.08.2023г.
КГБПОУ ДМТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по специальности 31.02.01 Лечебное дело (углубленной подготовки)

2023 г.

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебного плана техникума для специальности 31.02.01 Лечебное дело (углубленной подготовки).

Рассмотрено:
на заседании ЦМК ОГСЭ и ОД
протокол № 10
Председатель
Н.В. Герасимова

Утверждаю:
зам. директор по УР
Е.С. Азанова
«31» августа 2023 г.

Разработчики: Преподаватель высшей квалификационной
 категории М.Н. Симкин

Рецензенты:
Герасимова Председатель ЦМК ОГСЭ и ОД
Наталья
Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело (углубленной подготовки)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОП.12 Физическая культура является основной частью ОП.00 Общепрофессиональных дисциплин, в структуре П.00 Профессионального цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 476 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 238 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 238 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
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:	
Составление комплексов упражнений	8
Самостоятельная работа над оздоровительной программой	10
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	214
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план
по учебной дисциплине «Физическая культура»
специальность 31.02.01 Лечебное дело (углубленной подготовки)
1-4 курс 1-8 семестры

Наименование разделов и тем	Мах.кол-во час.	Самост. работа час.	Количество аудиторных часов			
			Всего час.	Теор. занятия	Практ. занятия	Курсовая работа
Раздел 1. Основы физической культуры	8	6	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	12	4	8	-	8	-
Раздел 3. Гимнастика	16	8	8	-	8	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 1 курс 1 семестр	64	32	32	2	30	-
Раздел 5. Волейбол	20	10	10	-	10	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	36	18	18	-	18	-
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 1 курс 2 семестр	80	40	40	-	40	-
ИТОГО 1 КУРС	144	72	72	2	70	-
Раздел 2. Легкая атлетика	24	12	12	-	12	-
Раздел 3. Гимнастика	12	6	6	-	6	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
Всего 2 курс 3 семестр	60	30	30	-	30	-
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 5. Волейбол	20	10	10	-	10	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	24	12	12	-	12	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 2 курс 4 семестр	68	34	34	-	34	-
ИТОГО 2 КУРС	128	64	64	-	64	-
Раздел 2. Легкая атлетика	24	12	12	-	12	-
Раздел 3. Гимнастика	12	6	6	-	6	-
Раздел 4. Баскетбол	16	8	8	-	8	-
Всего 3 курс 5 семестр	52	26	26	-	26	-
Раздел 2. Легкая атлетика	24	12	12	-	12	-
Раздел 5. Волейбол	20	10	10	-	10	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	24	12	12	-	12	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 3 курс 6 семестр	72	36	36	-	36	-

ИТОГО 3 КУРС	124	62	62	-	62	-
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 3. Гимнастика	20	10	10	-	10	-
Всего 4 курс 7 семестр	40	20	20	-	20	-
Раздел 2. Легкая атлетика	8	4	4	-	4	-
Раздел 4. Баскетбол	16	8	8	-	8	-
Раздел 5. Волейбол	12	6	6	-	6	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 4 курс 8 семестр	40	20	20	-	20	-
ИТОГО 4 КУРС	80	40	40	-	40	
ИТОГО	476	238	238	2	236	-

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание учебного материала	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.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по одной из тем: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	6	
Раздел 2. Легкая атлетика		152	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		2
	2 Обучение техники прыжка в длину с места.		2
	3 Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).		2
	4 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений)		2
	Практические занятия Обучение техники бега на короткие дистанции (60 М..100 м.). Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные упражнения.	18 (10) (4) (4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дыхательные упражнения. Утренняя гимнастика. Составление комплексов упражнений.	16	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3 Повышение уровня ОФП.		2
	4 Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Общефизические упражнения. Работа судей.	16 (4) (6) (6)	

	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дыхательные упражнения. Утренняя гимнастика. Занятия в спортивной секции.	16	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега на средние дистанции		2
	2 Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3 Повышение уровня ОФП.		2
	4 Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия Бег на средние дистанции (200 м., 500 м.) Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Работа судей – жесты судей.	14 (6) (6) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега на средние дистанции. Дыхательные упражнения. Утренняя гимнастика. Занятия в спортивной секции.	12	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2 Старт, стартовый разбег, финиширование.		2
	3 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	4 Специальные беговые упражнения.		2
	Практические занятия Кроссовая подготовка (2000 м.) Комплексы специальных упражнений	14 (10) (4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Дыхательные упражнения. Утренняя гимнастика. Занятия в спортивной секции.	14	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		2
	2 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		2
	Практические занятия Сдача контрольных нормативов при беге: - на короткую дистанцию (100 м.); - на среднюю дистанцию (500 м); - на длинную дистанцию (девушки - 2 км, юноши - 3 км.).	16 (4) (6) (6)	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхательные упражнения. Утренняя гимнастика. Занятия в спортивной секции.	16	
Раздел 3. Гимнастика		60	
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения с	Содержание учебного материала		
	1 Обучение комплексу общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		2
	2 Обучение комплексу общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.		2
	3 Разучивание упражнений на внимание, висе и упоре, развитие двигательных качеств.		2

предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на внимание, висы и упоры	Практические занятия Разучивание и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, у гимнастической стенки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений на внимание, висе и упоре, развитие двигательных качеств.		14 (8)	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики. Составление комплексов упражнений по теме. Занятия в спортивной секции.		(6) 14	
Тема 3.2. Упражнения для коррекции нарушений осанки и зрения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности	Содержание учебного материала			
	1	Обучение комплексу упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения.		2
	2	Обучение комплексу упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.		2
	Практические занятия Разучивание и выполнение комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения. Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.		12 (8) (4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики. Составление комплексов упражнений по теме. Занятия в спортивной секции		12	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для коррекции нарушений осанки и зрения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов		2
	2	Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.		2
	Практические занятия Разучивание и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Разучивание и выполнение комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения, профилактики профессиональных заболеваний.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики. Составление комплексов упражнений по теме. Занятия в спортивной секции		4	
	Содержание учебного материала			
	Содержание учебного материала			
Раздел 4. Баскетбол			80	
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2	Основные направления развития физических качеств.		2
	3	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практические занятия Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Освоение техники броска мяча по кольцу.		14 (8) (6)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции		14	
	Содержание учебного материала			
	Содержание учебного материала			
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».		2
	2	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	3	Способствовать развитию логического мышления в баскетболе.		2

мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.	Практические занятия Освоение техники ведения и передачи мяча в движении. Освоение техники выполнения упражнения «ведения - 2 шага-бросок». Освоение стойки и перемещения баскетболиста.		10 (4) (4) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции		10	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.		2
	2	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3	Техника выполнения среднего броска с места.		2
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	Практические занятия Освоение техникой выполнения штрафного броска. Освоение техники перемещения в защитной стойке баскетболиста. Освоение правил игры в баскетбол.		10 (6) (2) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции		10	
	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствовать технику владения мячом.		2
	2	Сдача контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок».		2
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	3	Бросок мяча с места под кольцом.		2
	4	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия Контроль освоения упражнения «ведение 2 шага - бросок», Контроль освоения упражнения бросок с места в кольцо. Контроль действий обучающихся в учебной игре.		6 (2) (2) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции		6	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2	Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		2
	3	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практические занятия Освоение техники владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Освоение техники стойки волейболиста.		10 (8) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		10	
Раздел 5. Волейбол			72	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2	Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		2
	3	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практические занятия Освоение техники владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Освоение техники стойки волейболиста.		10 (8) (2)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		10	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2	Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		2
	3	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2

Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала			
	1	Техника нижней подачи и приёма после неё.		2
	2	Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.		2
	3	Приём с подачи двумя руками снизу на месте.		2
	4	Учебная игра с применением изученной техники владения мячом.		2
	Практические занятия Освоение техники нижней прямой подачи. Отработка приема с подачи. Проведение учебной игры.		10 (6) (4)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		10	
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала			
	1	Техника прямого нападающего удара.		2
	2	Техника изученных приёмов.		2
	3	Учебная игра с заданием.		2
	Практические занятия Отработка технических элементов в учебной игры.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		10	
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала			
	1	Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху.		3
	2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Практические занятия Сдача контрольных нормативов: подача, передачи над собой.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		6	
Раздел 6. Лыжная подготовка			84	
Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала			
	1	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2	Техника подъёмов «полу-ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3	Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном кругу.		2
	Практические занятия Отработка техники ходов на учебном круге. Выполнение техники подъема и спусков.		12 (6) (6)	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		12	

Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала			
	1	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2	Подводящие упражнения при обучении подъёмов и спуска на учебном склоне.		2
	3	Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном кругу.		2
	Практические занятия Отработка подводящих упражнений на учебном кругу. Развитие выносливости.		12	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		12	
Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала			
	1	Техника поворота «переступанием», «плугом».		2
	2	Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.		2
	Практические занятия Отработка техники поворота на прямой площадке и на склоне. Отработка подводящих упражнений на учебном кругу. Развитие выносливости.		12	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.		12	
Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание учебного материала			
	1	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.		2
	2	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		2
	3	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		2
	4	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		2
	Практические занятия Сдача нормативов: попеременный двушажный ход. Сдача норматива: прохождение дистанции - девушки (3 км.), юноши (5 км). Сдача норматива: спуски и подъёмы.		6 (2) (2) (2)	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			6	
			20	
Тема 7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала			
	1	Самоконтроль, его основные методы, показатели.		2
	2	Дневник самоконтроля.		2
	3	Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	4	Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		2
	Практические занятия Изучение методов контроля физического состояния здоровья. Выполнение тестовых упражнений.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического		2	

	развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции. Работа над самостоятельной оздоровительной программой.		
Тема 7.2. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушении осанки	Содержание учебного материала		
	1 Методики проведения коррегирующей гимнастики.		2
	2 Цель коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть).		2
	3 Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		2
	Практические занятия Изучение методики проведения коррегирующей гимнастики. Выполнение тестовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции. Работа над самостоятельной оздоровительной программой.	2	
Тема 7.3. Организация и методика подготовки, к туристическому походу.	Содержание учебного материала		
	1 Организация и подготовка походов.		2
	2 Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	3 Последовательность заполнения рюкзака.		2
	4 Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения		2
	5 по местности.		2
	6 Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	Практические занятия Изучение методики подготовки к туристическому походу. Выполнение тестовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции.	2	
Тема 7.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур	Содержание учебного материала		
	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.		2
	5 Гигиенические требования при проведении занятий.		2
	Практические занятия Изучение методики проведения закаливающих процедур. Выполнение тестовых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции. Работа над самостоятельной оздоровительной программой.	2	

Тема 7.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Содержание учебного материала			
	1	Методика регулирования эмоций.		1
	2	Как определить эмоциональное состояние человека.		1
	3	Тестирование эмоциональных состояний.		2
	4	Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.		2
	Практические занятия Изучение методики регулирования эмоциональных состояний. Выполнение тестовых упражнений.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение утренней гимнастики. Занятия в спортивной секции. Работа над самостоятельной оздоровительной программой.		2	
	Всего:		476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки:

- гантели;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, 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. Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2016

Дополнительные источники:

1. Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. Коджаспинов Ю.Г., 2018
2. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие. Алексеев А.А., 2016
3. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие. Киселев П.А., Киселева С.Б., 2015
4. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Манжелей И.В., 2015
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие. Издательство ОМГТУ-2017
6. Физическая культура: учебник и практикум для СПО А.Б. Муллер: Издательство Юрайт, 2018
7. Физическая культура. Учебник. Письменный И.В., Аллядов Ю.Н., 2016
8. Лыжная подготовка студентов в вузе, учебное пособие, Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф., 2017

8. Лыжная подготовка студентов в вузе, учебное пособие, Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф., 2017

интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. <http://vuzirossii.ru/>
5. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
6. <http://sport-men.ru/>
7. <http://client.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися контрольных нормативов соответственно возрасту.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Тестирование уровня физической подготовки
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме.
- основы здорового образа жизни	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК по заболеваниям

**Обязательные тесты определения технической подготовленности
студентов по спортивным играм**

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	1 курс	2 курс	3 курс	4 Курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Ведение - 2 шага - бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	техника	5:4:3	-
	Передачи 2 мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	Броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	13:10:8	-	-
	Штрафной бросок (из 10)	-	-	6:5:4	7:6:5
	Игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	-	тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	Передачи в стену за 1 минуту	-	-	30:25:20	30:25:20
	Передачи над собой	25:20:15	25:20:15	28:22:18	-
	Нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	Передачи в парах	30:25:15	30:25:15	-	35:30:20

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

№ 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 для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

№ П/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

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
для студентов основной медицинской группы**

№ 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.

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике
для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95