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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F6E381A63722F2D69F8A3E00F3F9EE25
Владелец: Каплёв Евгений Владимирович
Действителен: с 24.10.2022 до 17.01.2024

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)

2023 г.

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО, учебного плана техникума для специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки).

Рассмотрено: на заседании ЦМК «ОД и ОГСЭ» протокол № 10 председатель ЦМК	Утверждаю: зам. директор по УР Е.С. Азанова «31» августа 2023г.

Разработчики:	Преподаватель высшей квалификационной категории М.Н. Симкин

Рецензенты: Герасимова Наталья Владимировна	Председатель ЦМК ОД и ОГСЭ КГБПОУ ДМТ, высшая квалификационная категория.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	17
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01Сестринское дело (базовой 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 учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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.

1.4.Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций (ОК):

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 решения профессиональных задач, оценивать их эффективность 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 поставленных задач.
ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК.6. Работать в коллективе, команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.9.Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК.10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК.11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.
ОК.12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК.13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***348***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***174***
в том числе:	
теоретические занятия	*2*
практические занятия	*172*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***174***
в том числе:	
Составление комплексов упражнений Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	*8* *2* *164*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план
по учебной дисциплине «Физическая культура»
специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовой подготовки)
2-4 курс 3-8 семестры

Наименование разделов и тем	Max.кол-во час.	Самост. работа час.	Количество аудиторных часов			
			Всего час.	Теор. занятия	Практ. занятия	Курсовая работа
Раздел 1. Основы физической культуры	4	2	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 3. Гимнастика	12	6	6	-	6	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
Всего 2 курс 3 семестр	**60**	**28**	**30**	**2**	**28**	**-**
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 5. Волейбол	24	12	12	-	12	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	36	18	18	-	18	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 2 курс 4 семестр	**84**	**42**	**42**	**-**	**42**	**-**
ИТОГО 2 КУРС	**144**	**70**	**72**	**-**	**70**	**-**
Раздел 2. Легкая атлетика	16	8	8	-	8	-
Раздел 3. Гимнастика	12	6	6	-	6	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
Всего 3 курс 5 семестр	**52**	**26**	**26**	**-**	**26**	**-**
Раздел 2. Легкая атлетика	16	8	8	-	8	-
Раздел 5. Волейбол	20	10	10	-	10	-
Раздел 6. Лыжная подготовка	12	6	6	-	6	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 3 курс 6 семестр	**52**	**26**	**26**	**-**	**26**	**-**
ИТОГО 3 КУРС	**104**	**52**	**52**	**-**	**52**	**-**
Раздел 2. Легкая атлетика	20	10	10	-	10	-
Раздел 3. Гимнастика	16	8	8	-	8	-
Раздел 4. Баскетбол	24	12	12	-	12	-
Всего 4 курс 7 семестр	**60**	**30**	**30**	**-**	**30**	
Раздел 2. Легкая атлетика	16	8	8	-	8	-
Раздел 5. Волейбол	20	10	10	-	10	-
Раздел 7. Оценка уровня физического развития	4	2	2	-	2	-
Всего 4 курс 8 семестр	**40**	**20**	**20**	**-**	**20**	**-**
ИТОГО 4 КУРС	**100**	**50**	**50**	**-**	**50**	
ИТОГО	**348**	**174**	**174**	**2**	**172**	**-**

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплиныФизическая 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			***4***	
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 Составление рефератов по теме		*2*	
Раздел 2. Легкая атлетика			***114***	
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, ловкости и т.д.)		*2*
	Практические занятия Обучение техники бега на короткие дистанции (60 М..100 м.). Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные упражнения.		*14*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*14*	
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 Прыжки в длину способом «согнув ноги» Общие физические упражнения Работа судей.		*12* *(6)* *(4)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*12*	
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.) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Жесты судей		*12* *(6)* *(4)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*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		*10* *(6)* *(4)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*10*	
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*

	Контрольные занятия Короткая дистанция (100 м.) Средняя дистанция (500 м.) Длинная дистанция (девушки-2 км., юноши-3 км.)	*8* *(4)* *(2)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*8*	
Раздел 3. Гимнастика		***40***	
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на внимание, висы и упоры.	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*
	Практические занятия Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, у гимнастической стенки. Комплексы упражнений на внимание, висе и упоре, развитие двигательных качеств.	*8*	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений	*8*	
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 Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.	*8* *(4)* *(4)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*8*	
Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для коррекции нарушений осанки и зрения.	Содержание учебного материала		
	1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		*3*
	2. Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и оздоровительной направленности.		*2*

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Практические занятия Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки и зрения, профилактики профессиональных заболеваний.	*4* *(2)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*4*	
Раздел 4. Баскетбол		***72***	
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 Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча по кольцу.	*10* *(6)* *(4)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*10*	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.	Содержание учебного материала		
	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*
	Практические занятия Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Стойки и перемещения баскетболиста.	*10* *(4)* *(4)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*10*	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и 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 Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила игры в баскетбол.	*6* *(2)* *(2)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*6*	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствовать технику владения мячом.		*2*
	2. Сдача контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок».		*2*
	3. Бросок мяча с места под кольцом.		*2*
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		*2*
	Практические занятия Упражнение «ведение 2 шага-бросок». Бросок с места в кольцо. Учебная игра.	*10* *(6)* *(2)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*10*	
Раздел 5. Волейбол		***68***	
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 Техника владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Техника стойки волейболиста.	*14* *(10)* *(4)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*14*	
Тема 5.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё.		*1*
	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 Нижняя прямая подача. Прием с подачи, учебная игра.		*10* *(6)* *(4)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*10*	
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника прямого нападающего удара.		*1*
	2.	Техника изученных приёмов.		*2*
	3.	Учебная игра с заданием.		*2*
	Практические занятия Выполнение технических элементов в учебной игре.		*6* *(6)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*6*	
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.		*4* *(4)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*4*	
Раздел 6. Лыжная подготовка			***26***	
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 «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		*2*
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном кругу.		*2*
	Практические занятия Выполнение техники ходов на учебном круге. Выполнение техники подъема и спусков.		*8* *(4)* *(4)*	

	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*8*	
Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала		
	1. Техника одновременного безшажного хода, спуска в «основной стойке».		*2*
	2. Подводящие упражнения при обучении подъёмов и спуска на учебном склон.		*2*
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно- тренировочном кругу.		*3*
	Практические занятия Выполнение подводящих упражнений на учебном круге. Воспитание выносливости.	*6* *(4)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*6*	
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 Выполнение техники поворота на прямой площадке и на склоне. Техника перемещения лыжных ходов на учебном кругу.	*6* *(2)* *(4)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*6*	
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 двухшажный ход. Сдача норматива: прохождение дистанции - девушки (3 км.), юноши (5 км). Сдача норматива: спуски и подъемы.	*6* *(2)* *(2)* *(2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*6*	

Раздел 7. Оценка уровня физического развития			***24***	
Тема7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала			
	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*
	Практические занятия Изучение методов контроля физического состояния здоровья. Выполнение тестовых упражнений.		*4 (2) (2)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*4*	
Тема7.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	Содержание учебного материала			
	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*
	Практические занятия Изучение методики проведения корригирующей гимнастики. Выполнение тестовых упражнений.		*2 (1) (1)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития		*2*	
Тема7.3. Организация иметодика подготовки, ктуристическому походу.	Содержание учебного материала			
	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		*1*
	5.	по местности.		*1*
	6.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		*1*
	Практические занятия Изучение методики подготовки к туристическому походу. Выполнение тестовых упражнений.		*2 (1) (1)*	

	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*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.		*1*
	5. Гигиенические требования при проведении занятий.		*1*
	Практические занятия Изучение методики проведения закаливающих процедур. Выполнение тестирующих упражнений.	*2* *(1)* *(1)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*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.		*1*
	4. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.		*1*
	Практические занятия Изучение методики регулирования эмоциональных состояний. Выполнение тестовых упражнений.	*2* *(1)* *(1)*	
	Самостоятельная работа обучающихся Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*2*	
	Всего:	***348***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала и спортивной площадки:
- гантели;
- гири;
- 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

Основная литература:

1.Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017
Физическое воспитание в вузе, Литвинов С.А.,2016
2. Лыжная подготовка студентов в вузе, учебное пособие, Добрынин И.М., Жданкина Е.Ф.,2017
3. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В.,2016

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
Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В.,2016
4. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие. Щанкин А.А., Николаев В.С.,2015
5. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Манжелей И.В.,2015
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие. Издательство ОМГТУ-2017
7. Физическая культура: учебник и практикум для СПО А.Б. Муллер: Издательство Юрайт,2018
8. Физическая культура. Учебник. Письменный И.В., Аллядов Ю.Н.,2016

Интернет-источники:
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**

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**
1	*2*
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование уровня физической подготовки. Проведение практической самостоятельной работы с использованием дневника самоконтроля.
Освоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме. Составление комплексов упражнений. Подготовка и защита рефератов.
- основы здорового образа жизни	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме. Подготовка и защита рефератов.

Приложение 1

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	2 курс	3 курс	4 курс
1.	**Баскетбол**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**	**«5» «4» «3»**
	Ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2-мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	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»**
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20

Приложение 2

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

№ 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		
	Оценка	**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		
	Оценка	**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