

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение к ОПОП ППСЗ  
по специальности  
31.02.01 Лечебное дело*


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
ОГСЭ.04 Физическая культура

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело и Профессионального стандарта.

**Организация-разработчик:** ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

**Разработчик:** Гнатенко Николай Михайлович, преподаватель гуманитарного и социально-экономического цикла высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании  
ЦМК Профессионального цикла  
Протокол № 10  
от «29» июня 2020 г.  
Председатель ЦМК  Л. П. Рыжова

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 Э.В. Хазиева  
«29» 06 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело и Профессионального стандарта.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
<b>ОК1</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК6</b> <b>ОК13</b>	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>476</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями</b>	<b>238</b>
В том числе:	
Практические занятия	<b>236</b>
Теоретические занятия	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>238</b>
<b>Итоговая аттестация</b> в 8 семестре - в форме дифференцированного зачета, в 1-7 семестре - в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-2">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-2</a>	6/6	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	6	ОК1
	<b>Самостоятельная работа</b> Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение 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 средства физической культуры (с указанием дозировки).	6	ОК6

	- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-3">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-3</a>	<b>64/64</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2748">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2748</a></b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	<b>20</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	<b>Практические занятия</b> Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. прыжки в длину способом "согнув ноги". <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2874">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2874</a></b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (старт, разбег, финиширование.) Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства.	<b>8</b>	

<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2444">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2444</a>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>8</b>	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>64</b>	
Составление комплексов лечебных упражнений.			
Составление памяток.			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-4">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-4</a>	<b>32/32</b>	
<b>Тема 3.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13,

<b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.		ОК 3
	<b>Практические занятия</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	<b>4</b>	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - "ведение - 2 шага - бросок". Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведение - 2 шага - бросок".		
<b>Техника 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: "ведение - 2 шага - бросок". Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места		



	под кольцом Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	
	<b>Составление комплексов упражнений.</b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-5">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-5</a>	<b>32/32</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара, техника изученных приемов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре.		

	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
<b>Составление памяток</b>			
	Рефераты: 1. организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 4. кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце.сосуды, легкие). 5. сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой. 6. утомление при физической и умственной работе. 7. взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. 8. биологические ритмы и работоспособность 9. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической		

	<p>деятельности.</p> <p>10. гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</p> <p>11. особенности функционирования центральной нервной системы.</p> <p>12. рефлексорная природа двигательной деятельности.</p> <p>13. рефлексорные механизмы совершенствования двигательной деятельности.</p>		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-0">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-0</a>	<b>32/32</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в "основной стойке"</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке". Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	Воспитание выносливости		
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой".</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке". Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	Воспитание выносливости		
<b>Тема 5.3. Техника поворота</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13

<b>"переступанием", "плугом", техника перехода с хода на ход.</b>	Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом". Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в "основной стойке", подъема "ёлочкой" на учебном склоне. Оценка техники поворота "плугом" со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	
	Рефераты: 1. здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2. система знаний о здоровье.направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. 3.ценностные ориентации студентов на ЗОЖ. 4. структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 5. ЗОЖ и его составляющие. 6. личное отношение к здоровью как условие формирования		

	<p>ЗОЖ.</p> <p>7. основные требования к организации ЗОЖ.</p> <p>8. физическое воспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.</p> <p>9. критерии эффективности ЗОЖ.</p> <p>10. функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.</p> <p>11. сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.</p> <p>12. физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.</p>		
<b>Тема 6. Гандбол</b>		<b>32/32</b>	
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике броска мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Овладение техническим элементом гандбола.		
<b>Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
<b>Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13 ОК 3
	Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления.		

	Ознакомление с правилами игры в гандбол.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Овладение и закрепление техническим элементам в гандболе.		
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13, ОК 3
	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование технических элементов в гандболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	
	Рефераты: 1. организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 4. кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце.сосуды, легкие). 5. сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой. 6. утомление при физической и умственной работе. 7. взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. 8. биологические ритмы и работоспособность 9. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической		

	<p>деятельности.</p> <p>10. гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</p> <p>11. особенности функционирования центральной нервной системы.</p> <p>12. рефлексорная природа двигательной деятельности.</p> <p>13. рефлексорные механизмы совершенствования двигательной системы.</p>		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития.</b>		<b>40/40</b>	
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
<b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
<b>Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		

<b>при нарушениях осанки.</b>	Обучение корригирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально – техническое обеспечение похода.		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 7.6. Основы методики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК1, ОК6, ОК13



<b>регулирования эмоциональных состояний.</b>	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>	ОК1, ОК6, ОК13

	<p>Рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни</li> <li>2. История Олимпийских игр как международного спортивного движения</li> <li>3. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</li> <li>4. Общая физическая подготовка: цели и задачи</li> <li>5. Организация физического воспитания</li> <li>6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям</li> <li>7. Питание спортсменов</li> <li>8. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа</li> <li>9. Развитие быстроты</li> <li>10. Развитие двигательных способностей</li> <li>11. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы</li> <li>12. Развитие силы и мышц</li> <li>13. Развитие экстремальных видов спорта</li> <li>14. Роль физической культуры</li> <li>15. Спорт высших достижений</li> <li>16. Утренняя гигиеническая гимнастика</li> <li>17. Физическая культура и физическое воспитание</li> <li>18. Физическое воспитание в семье</li> <li>19. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры</li> </ol>		
	<b>Итого</b>	<b>476</b> <b>238/238</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- 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**

##### **Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. (ЭБС Юрайт).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт).

##### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с. – (ЭБС Юрайт) - 1 экз.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт) – 1 экз.

##### **Электронные ресурсы:**

1. Сайт Федерации п/а г.Тобольск:<http://www.attetob1.harod.ru>.
2. Контроль тренировочных нагрузок (энвист ресурс) <http://www.Herzer-ffk.Mu.ru/my.ru/load-28-1-0-8>
3. История физической культуры <http://www.Herzer-ffk.Mu.ru/my.ru/load-28-1-0-5>
4. Национальный государственный университет физического спорта и здоровья им. П.Ф. Пестфата. Санкт-Петербург. <http://www.Lesgaft.Spb.ru/302>.
5. Педагогический институт СГУ Н.Г. Чернышевского <http://www.Spi.sgu.ru/vuse/Falcyft/sportfak/sportdis.php>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;</li> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- приёмы массажа и самомассажа;</li> <li>- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта.</li> </ul> <p>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Основы ЗОЖ.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта, не менее 75% .</p> <p>Бег 30м. Бег 100м. Челночный бег 4×9 м. Прыжки на скакалке, за 60 секунд Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс). Отжимания в упоре лежа Подтягивание на перекладине Прыжки в длину с места, см</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине. Прыжок в длину с места Кроссовый бег на 3км. Кроссовый бег на 2км. Бег на лыжах 1 км. Бег на лыжах 2 км. Бег на лыжах 3 км. Бег на лыжах 5 км.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача нормативов;</li> <li>-оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</li> <li>-оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.)</li> </ul> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК. Массаж по заболеваниям.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачета и зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача нормативов;</li> <li>- Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</li> </ul>