

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**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело (Приказ № 514 от 12 мая 2014 года Министерство образования и науки РФ), Профессионального стандарта 31.02.01 Лечебное дело, профессионального стандарта № 473 Н от 31 июля 2020 г./3 Н от 13 января 2021 года. Программа составлена с учетом регионального компонента и современных требований работодателей.

**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  
методической комиссии  
ОРСЭ  
«24» июня 2021г.  
Протокол № 9  
Председатель МК Р.Н.Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по  
учебно-производственной  
работе  
ФИО  
«10» июня 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК1 ОК 3 ОК6 ОК13	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.

### 1.3. Личностные результаты:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты
ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями	238
В том числе:	
Практические занятия	236

Теоретические занятия	2
<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>	16	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема</b> <b>1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>	4	ОК1 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Самостоятельная работа</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематика рефератов:</li> <li>2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>4. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> </ol>	10	ОК6 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11

	<p>5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств средства физической культуры ( с указанием дозировки).</p> <p>6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)</p>		
<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>124</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>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Обучение технике прыжка в длину с места.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> </ol>	20	<p>ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
<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>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (старт, разбег, финиширование.)</li> <li>2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</li> </ol>	4	<p>ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<b>Практические занятия</b>	4	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> <li>3. Закрепление практики судейства.</li> </ol>	4	
		2	
		2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой бега на средние дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</li> <li>2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</li> </ol>	2	
		2	
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику бега по дистанции.</li> <li>2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</li> <li>3. Разучивание комплексов специальных упражнений</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Воспитание выносливости.		
<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</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.</li> <li>2. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".</li> <li>3. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	8	



	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	28	
	1. Составление комплексов лечебных упражнений.	20	
	2. Составление памяток.	8	
<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>	48	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2. Основные направления развития физических качеств.		
	3. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - "ведение - 2 шага - бросок".		
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	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</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча		

<b>передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.</b>	в колонне и по кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практические занятия</b>	4	
	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</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: "ведение - 2 шага - бросок". 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	18	
	Составление комплексов упражнений.	10	
<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>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		

	<b>Практические занятия</b>	4	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	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</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приемов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	4	
	1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений.		ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники владения техническими		

	элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1. Составление памяток.	<b>4</b>	
	2. Рефераты:	<b>10</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>- воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</li> <li>- физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</li> <li>- кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце.сосуды, легкие).</li> <li>- сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.</li> <li>- утомление при физической и умственной работе.</li> <li>- взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</li> <li>- биологические ритмы и работоспособность</li> <li>- средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</li> <li>- гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</li> <li>- особенности функционирования центральной нервной системы.</li> <li>- рефлекторная природа двигательной деятельности.</li> <li>- 13. рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.</li> </ul>		
<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>Тема 5.1. Техника</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1

попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в "основной стойке"	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке". 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	
	<b>Практические занятия</b>	4		
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости	2		
		2		
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой".</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	
	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке". 2. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге			
	<b>Практические занятия</b>			4
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости	2		
		2		
<b>Тема 5.3. Техника поворота "переступанием", "плугом", техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	
	1. Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом". 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	<b>Практические занятия</b>			4
	1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. 2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2		
		2		

<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжного хода.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2. Оценка техники спуска в "основной стойке", подъема "ёлочкой" на учебном склоне.		
	3. Оценка техники поворота "плугом" со склона средней крутизны.		
	4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей		
	<b>Практические занятия</b>	4	
1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2		
2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км)	2		
<b>Самостоятельная работа</b>	20		
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 ЗОЖ. 7. основные требования к организации ЗОЖ. 8. физическое воспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. 9. критерии эффективности ЗОЖ. 10. функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. 11. сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.			

	12. физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.		
<b>Тема 6. Гандбол</b>			
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. 2. Обучение технике броска мяча по воротам с места. 3. Обучение правилам игры в гандбол. 4. Обучение жестам судей.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Овладение техническим элементом гандбола.		
<b>Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. 2. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ. 3. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	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</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3
	1. Обучение технике перемещения гандболиста. 2. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. 3. Обучение броску мяча по воротам с места. 4. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. 5. Ознакомление с правилами игры в гандбол.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Овладение и закрепление техническим элементом в		

	гандболе.		
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ОК 3 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. 2. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. 3. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование технических элементов в гандболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	20	
	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 деятельности. 10. гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. 11. особенности функционирования центральной нервной системы.	20	



	12. рефлексорная природа двигательной деятельности. 13. рефлексорные механизмы совершенствования двигательной системы		
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития.</b>			
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>	4	
	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. 2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. 3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
<b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. 2. Ознакомление с дневником самоконтроля. 3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
<b>Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7
	1. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 2. Обучение корригирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление		

	дефектов осанки). 3. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Организация и подготовка туристических походов. 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. 3. Последовательность заполнения рюкзака. 4. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. 5. Организационное и материально – техническое обеспечение похода.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
<b>Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2. Обучение закаливающим мероприятиям. 3. Принципы закаливания. 4. Основные методы закаливания. 5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>	4	ОК1 ОК6 ОК13
	1. Методика регулирования эмоций. 2. Ознакомление с методикой определения		

	эмоциональных состояний человека. 3. Тестирование эмоциональных состояний. 4. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	
	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	<b>Итого</b>	<b>476</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.My.ru/my.ru/load28-1-0-8>

3. История физической культуры <http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-5>

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 осуществляется 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 самодеятельные 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.</p> <p>Подтягивание в висячем положении на низкой перекладине.</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>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> 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>