

**Министерство здравоохранения Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Ставропольского края
«Пятигорский медицинский колледж»**



«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор ГБПОУ СК «Пятигорский
медицинский колледж»**

В.В.Трунаева

_____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебный план: 2021-2023 гг.**

**Код и наименование учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая
культура**

**код и название специальности: 34.02.01 Сестринское дело
группа 131**

форма обучения: очная

уровень подготовки: базовый

Пятигорск, 2021г

Программа одобрена цикловой
методической
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического и
естественнонаучного цикла
Протокол № 67

«30» 08 2021г

Председатель

ЦМК

Лыкова С.А

Программа разработана
на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального образования
для специальности
34.02.01 Сестринское дело
Зам.директора по УР

И.В.Уварова

«30» 08 2021г.

Преподаватель:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»
Реализация рабочей программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

Перечень формируемых компетенций:

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 выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение 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 профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях 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 и 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.

1.4. количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 148 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;

самостоятельной работы обучающегося 74 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	74
в том числе:	
составление комплексов упражнений	2
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	8
Реферат	8
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	56

2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры III семестр		148/74	
		2/32	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Вводное занятие. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Лекция.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 3. Социальные функции физической культуры. 4. Физическая культура в структуре профессионального образования. 5. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 6. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. <p>Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.</p>	2	1
	Самостоятельная работа	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими 		

		<p>упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.). 		
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1. Развитие силы, силовой выносливости. Часть 2.</p>		<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Часть 2. 2. Обучение техники низкого старта. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 5. Овладение и закрепление скоростных способностей. 	4	4
<p>Тема 2.2. Развитие силы, силовой выносливости. Часть 3.</p>		<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 	2	6

	4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 5. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 3.				
Тема 2.3. Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 1.	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 5. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.	2	4		
	Тема 2.4. Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 2.	Практические занятия 1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 2. 2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. 4. Воспитание выносливости.	2	4	
		Тема 2.5. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.	Практические занятия 1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 1. 2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. 4. Воспитание выносливости.	2	3

		Самостоятельная работа			
		1. Составление комплексов упражнений.	8		
Тема 2.6. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 2.		2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2	
		3. Совершенствование техники гибкости и координационных способностей, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
		Практические занятия			
		1. Овладение техникой строевых упражнений.			
Тема 2.7. Развитие общей и силовой выносливости. Часть 1.		2. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2.	2	2	
		3. Основные направления развития физических качеств.			
		4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
		Практические занятия			
Тема 2.8. Развитие общей и силовой выносливости. Часть 2.		1. Овладение техникой строевых упражнений.	2	3	
		2. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1.			
		3. Основные направления развития физических качеств.			
		4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Тема 2.9. Развитие силы и		Практические занятия		2	
		Практические занятия			
		1. Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.	2		2
		2. Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.			
3. Закрепление техники выполнения. Часть 2.					
Практические занятия					

<p>скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 1.</p>	<p>1. Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.</p> <p>3. Закрепление техники выполнения. Часть 1.</p>	<p>3</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>8</p>	
	<p>1. Составление комплексов упражнений.</p> <p>2. Овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. Часть 2.</p> <p>3. Совершенствование техники аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. Часть 2.</p>	
<p>Тема 3.1. Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>2</p>	<p>2</p>
	<p>1. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2.</p> <p>2. Повышение уровня ОФП.</p> <p>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>4. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</p>	
	<p>Практические занятия</p> <p>2</p>	
	<p>1. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>2. Повышение уровня ОФП.</p> <p>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>4. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</p>	
	<p>Практические занятия</p> <p>2</p>	
<p>Тема 3.2. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

Тема 3.3. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр.	Практические занятия		2	2
	1. Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. 4. Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 3.4. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. развитие основных физических качеств.	Практические занятия		2	3
	1. Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре. 4. Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 3.5. Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 2.	Практические занятия		2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Повышение уровня ОФП. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость. Часть 2.			
Тема 3.6. Приём контрольных нормативов. Контрольное занятие.	Практические занятия		2	
	1. Контрольное занятие. 2. Приём контрольных нормативов. 3. Сдача контрольных нормативов.			
	Самостоятельная работа		10	

	1. 2.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники общей и скоростной выносливости. Часть 1. Часть 2.		
IV семестр			40	
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 4.1.			2	
Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям.	Практические занятия 1. 2. 3.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)	2	2
Тема 4.2. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.	Практические занятия 1. 2. 3. 4. 5.	Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 1. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. Применение изученных способов в игре.	2	2
Тема 4.3. Обучение	Практические занятия		2	

<p>элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре. 		2
<p>Тема 4.4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1.</p> <p>Тема 4.5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1. 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2. 	4	2
<p>Тема 4.6. Приём контрольных нормативов. Часть 1.</p> <p>Тема 4.7. Приём контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приём контрольных нормативов. Часть 1. 2. Приём контрольных нормативов. Часть 2. 	4	2
<p>Тема 4.8.. Развитие</p>	<p>Практические занятия</p>	2	

<p>скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение и развитие техники низкого старта. Бег на короткие и средние дистанции. Часть 1. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре. 		2
<p>Тема 5.1. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение и развитие техники низкого старта. Бег на средние и длинные дистанции. Часть 2. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре. 4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 5. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности). 	2	2
<p>Тема 5.2.</p>	<p>Практические занятия</p>	2	2

<p>Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Часть 1. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре. 4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 5. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности). 		2
<p>Тема 5.3. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. Часть 2. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре. 	2	2
<p>Тема 5.4. Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение и развитие в технике бега на средние дистанции. Часть 1. 2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре. 	2	2

<p>Тема 5.5. Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение и развитие техники бега на средние дистанции. Часть 2. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 2. 5. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость. 6. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 	<p>2</p>
<p>Тема 5.6. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 1. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.). 4. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей. Часть 1. 5. Основные направления развития физических качеств. 6. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость. 7. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. 	<p>2</p>

<p>Тема 5.7. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 2. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных игр. 4. Применение изученных способов в игре. 	<p>2</p>
<p>Тема 5.8. Совершенствование в отдельных элементах техники спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Воспитание коллективизма. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 1. 2. Составление комплекса упражнений на развитие силы и силовой выносливости для различных групп обучающихся. 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре. 	<p>2</p>
<p>Тема 5.9. Совершенствование в отдельных элементах техники спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Воспитание коллективизма. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование в отдельных элементах техники спортивных и подвижных игр. Часть 2. 2. Закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 3. Применение изученных способов в игре. 4. Воспитание коллективизма спортивными играми. 	<p>2</p>

<p>Тема 6.0. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование в технике спортивных игр, перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Часть 1. 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. 4. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 	<p>2</p>
<p>Тема 6.1. Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 3.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. 2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега. 	<p>2</p>
<p>Тема 6.2. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных нормативов. 	<p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p>		<p>40</p>

	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лечебная физкультура при различных заболеваниях. - Деятельность кабинетов ЛФК в различных медицинских учреждениях. 	
1.	Составление комплексов упражнений.	
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	
3.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	
4.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	
5.		
	Итого	148

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- 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;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
Уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
Знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирования, зачет.
2. Основы здорового образа жизни	комплекс глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК: массаж по заболеваниям, собеседование: реферат.


5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В целях реализации индивидуального подхода к обучению обучающихся, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе, в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможности Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Разработчики:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П. 

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С. 

Источники информации

Основная литература

1. Мандриков В. Б. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие для преподавателей медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2020. – ЭБС «Лань».

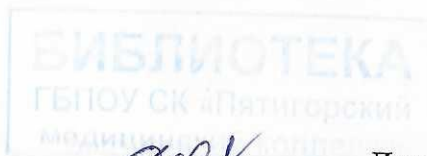
Дополнительная литература

1. Журнал - комплект «Среднее профессиональное образование».

Преподаватель  Лобачев В.П.

Преподаватель  Малюков А.С.

Заведующая библиотекой





Ласковая С.И.