

**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: 2019-2023 гг.**

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

**код и название специальности: 31.02.02 Акушерское дело**

**группа 321, 322**

**форма обучения: очная**

**уровень подготовки: базовый**

**Пятигорск, 2021 г**

Программа одобрена цикловой  
методической  
комиссией общего гуманитарного  
и социально-экономического и  
естественнонаучного цикла  
Протокол №107

«30» 08 2021г

Председатель

ЦМК

Лыкова С.А

Программа разработана  
на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего  
профессионального образования  
для специальности

31.02.02 Акушерское дело

Зам.директора по УР

И.В.Уварова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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 31.02.02 «Акушерское 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 120 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часа;

самостоятельной работы обучающегося 60 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
практические занятия	<i>60</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>2</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>8</i>
Реферат	<i>8</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>44</i>

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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b> V семестр		120/60	
		24/24	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Развитие физических качеств силы и выносливости. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на средние дистанции с низкого старта. Часть 2.</li> <li>2. Обучение техники низкого старта.</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> <li>5. Овладение и закрепление скоростных способностей.</li> </ol>		1
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими</li> </ol>		

	<p>упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>	
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p>		
<p><b>Тема 2.1.</b> Развитие аэробных функциональных возможностей, скоростных способностей. Часть 1.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Часть 1.</li> <li>2. Обучение техники низкого старта.</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> <li>5. Овладение и закрепление скоростных способностей.</li> </ol>	<p>2</p> <p>4</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Развитие аэробных функциональных возможностей, скоростных способностей. Часть 2.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</li> </ol>	<p>2</p> <p>6</p>



	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Развитие выносливости.</b> <b>Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 5. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 1.	2	4
<b>Тема 2.4.</b> <b>Развитие выносливости.</b> <b>Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b> 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. 5. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 2.	2	4
<b>Тема 2.5.</b> <b>Развитие выносливости.</b> <b>Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 3.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 3. 2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости. 3. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 3.	2	3

	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2. 3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники гибкости и координационных способностей, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Тема 2.6.</b> Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). <b>Тема 2.7.</b> Приём контрольного норматива в беге 100 м.	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Приём контрольного норматива в беге на 2 км - девушки и 3 км - юноши.		
	2.	Приём контрольного норматива в беге 100 м.		
<b>Тема 2.8.</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Овладение техникой строевых упражнений.		
	2.	Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей.		
	3.	Основные направления развития физических качеств.		
	4.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		
<b>Тема 2.9.</b> Приём контрольных нормативов.	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Приём контрольных нормативов.		
<b>Тема 3.0.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
				3

<p><b>Адаптационное занятие.</b>  <b>Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1. Часть 2.</b></p>	<p>1. Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.  2. Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.  3. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 3.1.</b>  <b>Контрольное занятие.</b>  <b>Сдача контрольных нормативов.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Составление комплексов упражнений.  2. Овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. Часть 2.  3. Совершенствование техники аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. Часть 2.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Контрольное занятие.  2. Приём контрольных нормативов.  3. Сдача контрольных нормативов.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p><b>VI семестр</b>  <b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>  <b>Тема 4.1.</b></p>	<p>1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.  2. Совершенствование техники общей и скоростной выносливости. Часть 1. Часть 2.</p>	<p>36/36</p> <p>2</p>

<p><b>Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 1.</b></p>	<p>1. Развитие и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1. 2. Повышение уровня ОФП. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)</p>		2
<p><b>Тема 4.2. Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Развитие скоростных способностей. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2. 2. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 2. 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.</p>	2	2
<p><b>Тема 4.3. Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Развитие скоростных способностей. Часть 1. 2. Обучение и совершенствование технике бега на коротких дистанциях. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.</p>	2	2
<p><b>Тема 4.4. Развитие скоростных способностей. Прием контрольного норматива 100 м. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Развитие скоростных способностей. Часть 2. 2. Обучение и совершенствование технике бега на коротких дистанциях. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 2.</p>	2	2

<b>Тема 4.6.</b> Развитие гибкости, координационных способностей.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие гибкости, координационных способностей.</li> <li>2. Обучение технике акробатических элементов.</li> <li>3. Совершенствование в технике акробатических элементов.</li> <li>4. Выполнение акробатических упражнений согласно нормативам.</li> </ol>		
<b>Тема 4.8.</b> Основы закаливания. Водолечение.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы закаливания.</li> <li>2. Основы водолечения.</li> <li>3. Применение изученных способов на практике..</li> </ol>		
<b>Тема 5.1.</b> Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.</li> <li>2. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре.</li> <li>3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> <li>4. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</li> </ol>		
<b>Тема 5.2.</b> Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.	<b>Практические занятия</b>	2	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 2.</li> <li>2. Развитие скоростных качеств.</li> <li>3. Воспитание коллективизма, активного отношения к</li> </ol>		

<p><b>способностей. Часть 2.</b></p>	<p>4. 5.</p>	<p>занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</p>		
<p><b>Тема 5.3. Развитие основных физических качеств.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. 2. 3. 4. 5.</p>	<p>Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. 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.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.4. Круговая тренировка. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. 2. 3. 4. 5.</p>	<p>Обучение технике «круговая тренировка». Часть 1. Повышение уровня ОФП (специальные 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.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.5. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. 2. 3. 4.</p>	<p>Обучение технике «круговая тренировка». Часть 2. Повышение уровня ОФП (специальные упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение техникой и развитие гибкости, координационных</p>	<p>2</p>	

	<p>способностей. Часть 2.</p> <p>Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</p> <p>Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p>	
<b>Тема 5.6.</b>	<b>Практические занятия</b>	2
<p><b>Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие и совершенствование упражнений на развитие аэробных функциональных возможностей.</li> <li>2. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости.</li> <li>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.).</li> <li>5. Овладение техникой и развитие гибкости, координационных способностей.</li> <li>6. Основные направления развития физических качеств.</li> <li>7. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</li> <li>8. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> <li>9.</li> </ol>	
<p><b>Тема 5.7.</b></p> <p><b>Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие и совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 1.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП.</li> <li>3. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных играх.</li> <li>4. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>	2
<b>Тема 5.8.</b>	<b>Практические занятия</b>	2

<p><b>Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка. Часть 2.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие и совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Часть 2.</li> <li>2. Составление комплекса упражнений на развитие силы и силовой выносливости для различных групп обучающихся.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление элементов техники на развитие силы и силовой выносливости в спортивных и подвижных игр.</li> <li>5. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>	
<p><b>Тема 5.9. Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыков строевых упражнений. Часть 1.</li> <li>2. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 1.</li> <li>3. Закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.</li> <li>4. Применение изученных способов в игре.</li> <li>5. Воспитание коллективизма спортивными играми.</li> </ol>	<b>2</b>
<p><b>Тема 6.0. Совершенствование строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование в технике спортивных игр, перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Часть 2.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</li> <li>3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</li> <li>4. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</li> </ol>	<b>2</b>



<b>Тема 6.1. Приём контрольного норматива.</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Приём контрольного норматива.	
<b>Тема 6.2. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Выполнение контрольных нормативов.	
2.	Сдача контрольных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		36
	1.	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лечебная физкультура при различных заболеваниях.</li> <li>- Деятельность кабинетов ЛФК в различных медицинских учреждениях.</li> </ul>	
	2.	Составление комплексов упражнений.	
	3.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	
	4:	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	
	5.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	
	<b>Итого</b>		<b>120</b>

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.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

#### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Сборник лекций по физической культуре. Фомина Т. А. 2010г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

## 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».

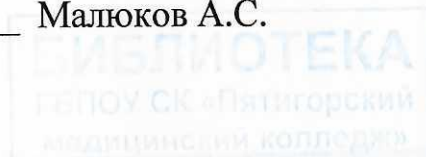
Преподаватель  Лобачев В.П.

Преподаватель  Малюков А.С.

Заведующая библиотекой



Ласковая С.И.



#### 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
<b>Уметь:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
<b>Знать:</b>	
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 Малоков А.С. 