

Программа одобрена цикловой
методической
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического и
естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от

« 30 » 08 2023г

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 2023г.

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		148/74	
III семестр		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.	Лекция.	2	1
	<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. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 6. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1. 		
	Самостоятельная работа	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> - 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> <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 учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Развитие силы, силовой выносливости. Часть 2.	<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
Тема 2.2. Развитие силы, силовой выносливости. Часть 3.	<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		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		4
	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.			
Тема 2.4. Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 2.	Практические занятия		2	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 2.		4
	2.	Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.	Практические занятия		2	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 1.		3
	2.	Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	4.	Воспитание выносливости.		

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

скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков. Часть 1.	1.	Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа		8	
	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.		
Тема 3.1. 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). Часть 2.		2
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.			
Тема 3.2. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям.	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
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.			

Тема 3.3. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр.	Практические занятия		2	
	1.	Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	4.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	Практические занятия			
Тема 3.4. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр. развитие основных физических качеств.	Практические занятия		2	
	1.	Овладение и развитие техники скоростно-силовой выносливости. Отработка прикладных навыков.		3
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	4.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	Практические занятия			
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.		
	Практические занятия			
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. Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям.	Практические занятия		2	
	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
Тема 4.2. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.	Практические занятия		2	
	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
Тема 4.3. Обучение	Практические занятия		2	

<p>элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.</p>	<p>1. 2. 3. 4. 5.</p>	<p>Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2. 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>Тема 4.4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1. Тема 4.5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия 1. 2.</p>	<p>Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4.6. Приём контрольных нормативов. Часть 1. Тема 4.7. Приём контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия 1. 2.</p>	<p>Приём контрольных нормативов. Часть 1. Приём контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 4.8.. Развитие</p>	<p>Практические занятия</p>		<p>2</p>	

<p>скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 1.</p>	<p>1. 2. 3. 4. 5.</p>	<p>Обучение и развитие техники низкого старта. Бег на короткие и средние дистанции. 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.</p>		<p>2</p>
<p>Тема 5.1. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p>		<p>2</p>	
	<p>1. 2. 3. 4. 5.</p>	<p>Обучение и развитие техники низкого старта. Бег на средние и длинные дистанции. Часть 2. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к 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>2</p>
<p>Тема 5.2.</p>	<p>Практические занятия</p>		<p>2</p>	

<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 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 технике 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. 	2	
<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. 	2	

<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. 	2	
<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. 	2	
<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. 	2	

Тема 6.0. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.	Практические занятия		2	
	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.		
Тема 6.1. Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.). Часть 3.	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега.		
Тема 6.2. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов.		
Самостоятельная работа			40	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: - Лечебная физкультура при различных заболеваниях. - Деятельность кабинетов ЛФК в различных медицинских учреждениях. 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. 		
		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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение реализации программы

Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301>
4. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
5. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
6. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469>
7. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937>
8. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988>
9. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А.

Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Дополнительные источники

1. Среднее профессиональное образование: периодическое подписное издание

СОГЛАСОВАНО:

Зав. библиотекой





Ласковая С.И.

Подпись преподавателя:  Лобачев В.П. / Малоков А.С.

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.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Реализация программы воспитания обучающихся, направленная на формирование профессиональных качеств личности, чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

№ п/п	Направления воспитательной работы	Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся
1.	Формирование профессиональных качеств личности	<ul style="list-style-type: none">– демонстрация интереса к будущей специальности;– оценка собственного продвижения, личностного развития;– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;– участие в исследовательской и проектной работе;– участие в олимпиадах по специальности, викторинах, в предметных неделях;– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах

2.	Нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа
3.	Формирование гражданско-патриотической позиции, социальной ответственности	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность гражданской позиции; – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях
4.	Работа по противодействию терроризму и иным проявлениям экстремизма	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве
5.	Воспитание положительного отношения к труду	<ul style="list-style-type: none"> – проявление высокопрофессиональной трудовой активности; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов

6.	Волонтерская деятельность и добровольчество	<ul style="list-style-type: none"> – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; – участие в волонтерском движении
7.	Формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация навыков здорового образа жизни и высокого уровня культуры здоровья обучающихся
8.	Экономическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве
9.	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира

Разработчики:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С.

