

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

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБПОУ СК «Пятигорский  
медицинский колледж»  
В.В. Грунаева



2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебный план: 2021-2025 гг.

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

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

группа **361, 362, 363, 364, 365.**

форма обучения: **очная**

уровень подготовки: **базовый**

Пятигорск, 2023 г

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 128 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 64 часа;

самостоятельной работы обучающегося 64 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>128</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>64</b>
в том числе:	
практические занятия	64
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>64</b>
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	46

## 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>			<b>128/64</b>	
<b>V семестр</b>			<b>28/28</b>	
	<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	1
	1.	Обучение техники бега на средние 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.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
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> <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>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1.</b> <b>Развитие аэробных функциональных возможностей, скоростных способностей. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Часть 1.		4
	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.		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Развитие аэробных функциональных возможностей, скоростных способностей. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2.		6
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		



	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>		2	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1.		
<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>		2	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 2.		
<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>		2	
	1.	Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 3.		

	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	3.	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
	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
	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.		3
<b>Тема 3.0.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	

Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.	1.	Овладение и развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.	4	3
	2.	Совершенствование техники выполнения аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.		
	3.	Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 1.		
<b>Самостоятельная работа</b>				
	1.	Составление комплексов упражнений.	2	2
	2.	Овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. Часть 2.		
	3.	Совершенствование техники аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. Часть 2.		
<b>Тема 3.1.</b> Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 2.	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2.	2	2
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.).		
	4.	Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м. Часть 2.		
<b>Тема 3.2.</b> Приём контрольных нормативов.	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Приём контрольных нормативов.	2	2
<b>Тема 3.3.</b> Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Контрольное занятие.	2	
	2.	Приём контрольных нормативов.		
	3.	Сдача контрольных нормативов.		
<b>Самостоятельная работа</b>			8	

	1. 2.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники общей и скоростной выносливости. Часть 1. Часть 2.		
<b>VI семестр</b>			<b>36/36</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 4.1. Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1. 2. 3.	Развитие и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1. Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.)		2
<b>Тема 4.2. Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1. 2. 3. 4.	Развитие скоростных способностей. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 2. 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
<b>Тема 4.3. Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1. 2. 3.	Развитие скоростных способностей. Часть 1. Обучение и совершенствование технике бега на коротких дистанциях. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2

	4.	Приём контрольного норматива 100 м. Часть 1.		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Развитие скоростных способностей. Прием контрольного норматива 100 м. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Развитие скоростных способностей. Часть 2.		2
	2.	Обучение и совершенствование технике бега на коротких дистанции.		
	3.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	4.	Приём контрольного норматива 100 м. Часть 2.		
	<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 4.6.</b> <b>Развитие гибкости, координационных способностей.</b>	1.	Развитие гибкости, координационных способностей.		2
	2.	Обучение технике акробатических элементов.		
	3.	Совершенствование в технике акробатических элементов.		
	4.	Выполнение акробатических упражнений согласно нормативам.		
<b>Тема 4.8..</b> <b>Основы закаливания.</b> <b>Водолечение.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Основы закаливания.		
2.	Основы водолечения.			
	3.	Применение изученных способов на практике..		
	<b>Практические занятия</b>			
<b>Тема 5.1.</b>				

<p><b>Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1.</b></p>	<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</li> <li>4. здорового образа жизни.</li> <li>5. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</li> </ol>		2
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 2.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <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 занятиям. Применение этих качеств в коллективной игре.</li> <li>4. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> <li>5. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).</li> </ol>	2	2
<p><b>Тема 5.3.</b> <b>Развитие основных физических качеств.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование в технике спортивных и подвижных игр.</li> <li>2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> <li>4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр.</li> <li>5. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>	2	2
<p><b>Тема 5.4.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	

<b>Круговая тренировка. Часть 1.</b>	1. 2. 3. 4. 5.	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.		2
<b>Тема 5.5. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b> 1. 2. 3. 4. 5. 6.	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 способностей. Часть 2. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
<b>Тема 5.6.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
<b>Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.</b>	1. 2. 3. 4. 5.	Развитие и совершенствование упражнений на развитие аэробных функциональных возможностей. Совершенствование упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение техникой и развитие гибкости, координационных		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. способностей.</li> <li>7. Основные направления развития физических качеств.</li> <li>8. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений и упражнений на выносливость.</li> <li>9. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</li> </ol>		
<b>Тема 5.7.</b> <b>Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	<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 игр.</li> <li>4. Применение изученных способов в игре.</li> </ol>		
<b>Тема 5.8.</b> <b>Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	<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>		
<b>Тема 5.9.</b> <b>Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 1.</b>	<b>Практические занятия</b>		2
	<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>Тема 6.0.</b> <b>Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Часть 2.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1.	Совершенствование в технике спортивных игр, перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Часть 2.	
	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.	
<b>Тема 6.1. Приём контрольного норматива.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1.	Приём контрольного норматива.	
<b>Тема 6.2.</b> <b>Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1.	Выполнение контрольных нормативов.	
	2.	Сдача контрольных нормативов.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>36</b>
	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.		
		<b>Итого</b>	<b>138</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

### 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 массажа. 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
<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.

## 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"><li>– демонстрация интереса к будущей специальности;</li><li>– оценка собственного продвижения, личностного развития;</li><li>– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;</li><li>– участие в исследовательской и проектной работе;</li><li>– участие в олимпиадах по специальности, викторинах, в предметных неделях;</li><li>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах</li></ul>
2.	Нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"><li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями.</li></ul>

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



		движении
7.	Формирование здорового образа жизни	– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокого уровня культуры здоровья обучающихся
8.	Экономическое воспитание	– 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	– 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.

