


АНО ВО «МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
 / Н. Е. Губина
«31» марта 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	ОГСЭ.04. Физическая культура (код и наименование)
Специальность	31.02.01 Лечебное дело (код и наименование)
Квалификация выпускника	Фельдшер
Форма обучения	очная
Срок обучения	3 года 10 месяцев на базе среднего общего образования

Йошкар-Ола
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальности 31.02.01 Лечебное дело, основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальностей СПО и обучающиеся в организации СПО по данному профилю изучают ОГСЭ.04. Физическая культура в объеме 476 часов.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения
(базовое образование: среднее общее образование)

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
лабораторные работы (<i>если предусмотрено</i>)	-
практические занятия	238
контрольные работы (<i>если предусмотрено</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, диф.зачета</i>	

2.1. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

очная форма обучения
(базовое образование: среднее общее образование)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика		6	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Прыжок в длину с места	Практические занятия Бег на короткие дистанции с низкого старта Бег на короткие дистанции со среднего старта. Прыжок в длину с места. Специальные и подводящие упражнения.	6	
Раздел 2. Баскетбол		4	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание Овладение техникой ведения и передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практические занятия Ведение и передачи мяча с места. Бросок мяча по кольцу.	4	
Раздел 3. Волейбол		4	
Тема 3.1. Техника стоек, верхней и нижней передач двумя	Содержание Техника стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.		2

руками	Практические занятия Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста.	4	
Раздел 4. Настольный теннис		4	
Тема 4.1. Техника подачи мяча	Содержание Техника подачи.		2
	Практические занятия Техника подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	
Раздел 5. Туризм		4	
Тема 5.1. Основы туризма	Содержание Овладение навыками установки и свертывания палатки.		2
	Практические занятия Установка и свертывание палатки.	4	
Раздел 6. Лыжная подготовка		10	
Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»	Содержание Овладение техникой попеременного двухшажного хода, техникой подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		2
	Практические занятия Попеременный двухшажный ход. Подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в «основной стойке».	10	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития		4	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	Содержание Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		2
	Практические занятия Методика оценки и коррекции телосложения. Тестовые упражнения.	4	

Раздел 8. Лыжная подготовка		10	
Тема 8.1. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке». Техника одновременного бесшажного хода	Содержание Закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Выполнение подводящих упражнений на учебном круге. Воспитание специальной выносливости.		2
	Практические занятия Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке». Одновременный бесшажный ход, спуска в «основной стойке». Подводящие упражнения на учебном круге. Подъём и спуск на учебном склоне. Подводящие упражнения. Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном круге. Работа на выносливость.	10	
Раздел 9. Баскетбол		6	
Тема 9.1. Техника ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	Практические занятия Ведение и передача мяча в движении. Упражнение «ведение-2 шага-бросок».	6	
Раздел 10. Волейбол		4	
Тема 10.1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками	Содержание Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. Специальные подводящие упражнения. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.		2
	Практические занятия Верхняя и нижняя передачи мяча с места. Стойка волейболиста после перемещений.	4	
Раздел 11. Настольный теннис		4	
Тема 11.1. Техника стоек и передвижений	Содержание Обучение основным тактическим схемам игры в нападении.		2

	Практические занятия Техника стоек и передвижений. Совершенствование техники стоек и передвижений.	4	
Раздел 12. Туризм		4	
Тема 12.1. Основы туризма	Содержание Ориентирование на местности. Воспитание выносливости.		2
	Практическое занятие Преодоление естественных препятствий при движении по местности. Марш бросок 2 км.	4	
Раздел 13. Легкая атлетика		8	
Тема 13.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги»	Содержание Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции с высокого старта. Прыжок в длину с места. Специальные и подводящие упражнения. Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Общие физические упражнения.	8	
Раздел 14. Оценка уровня физического развития		6	
Тема 14.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу	Содержание Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	Практическое занятие Методика подготовки к туристическому походу. Подготовка к туристическому походу. Тестовые упражнения.	6	
Раздел 15. Легкая атлетика		6	

Тема 15.1 Бег на средние дистанции	Содержание		2
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Общие физические упражнения. Правила судейства в лёгкой атлетике. Бег на средние дистанции.	6	
Раздел 16. Баскетбол		6	
Тема 16.1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	Содержание Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в стойках баскетболиста.		2
	Практические занятия Стойки и перемещение баскетболиста. Штрафной бросок. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	6	
Раздел 17. Волейбол		4	
Тема 17.1. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание Техника нижней прямой подачи и приёма после неё.		2
	Практические занятия Нижняя прямая подача и приём после неё.	4	
Раздел 18. Настольный теннис		4	
Тема 18.1. Нападающий удар	Содержание Правила игры в настольный теннис.		2
	Практические занятия Нападающий удар.	4	
Раздел 19. Туризм		4	
Тема 19.1. Основы туризма	Содержание Ориентация на местности с помощью компаса и карты.		2
	Практические занятия Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	4	

Раздел 20. Лыжная подготовка		10	
Тема 20.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов и спуска. Техника поворота «переступанием», «плугом»	Содержание Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.		2
	Практические занятия Передвижение изученными способами на учебно-тренировочном кругу. Работа на выносливость. Выполнение техники поворота «переступанием», «плугом» на прямой площадке.	10	
Раздел 21. Оценка уровня физического развития		2	
Тема 21.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	Содержание		2
	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		
	Практические занятия Методы контроля физического состояния здоровья. Тестовые упражнения.	2	
Раздел 22. Лыжная подготовка		10	
Тема 22.1. Техники поворота «переступанием», «плугом». Техника перемещения лыжных ходов	Содержание		2
	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Оценка техники поворота «переступанием» и «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов		
	Практические занятия Поворот «переступанием», «плугом» на учебном склоне. Перемещение лыжных ходов на учебном круге. Перемещение лыжных ходов на учебном склоне. Контрольные нормативы: попеременный двухшажный ход на учебном круге.	10	

Раздел 23. Баскетбол		6	
Тема 23.1. Техника выполнения перемещений, правила баскетбола. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		2
	Практические занятия Перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра по правилам. Контрольные нормативы: «ведение – 2 шага – бросок».	6	
Раздел 24. Волейбол		4	
Тема 24.1. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание Техника приёма с подачи двумя руками снизу на месте Учебная игра.		2
	Практические занятия Приём с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	4	
Раздел 25. Настольный теннис		4	
Тема 25.1. Тактика игры. Судейство	Содержание Тактика игры. Судейство.		2
	Практические занятия Учебная игра. Судейство. Жесты судьи.	4	
Раздел 26. Туризм		4	
Тема 26.1. Основы туризма	Содержание Ориентация на местности с помощью компаса и карты.		2
	Практические занятия Ориентация на местности с помощью компаса и карты.	4	
Раздел 27. Легкая атлетика		8	
Тема 27.1. Бег на	Содержание		2

средние и длинные дистанции	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Правила судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега по дистанции. Старт, стартовый разбег, финиширование. Специальные беговые упражнения.		
	Практические занятия Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила судейства в лёгкой атлетике. Жесты судей. Кроссовая подготовка (2000 м.). Старт, стартовый разбег, финиширование. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Комплекс специальных упражнений.	8	
Раздел 28. Оценка уровня физического развития		4	
Тема 28.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки	Содержание Методики проведения корригирующей гимнастики. Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		2
	Практические занятия Методика проведения корригирующей гимнастики. Тестовые упражнения.	4	
Раздел 29. Легкая атлетика		8	
Тема 29.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	Контрольные занятия Короткая дистанция (100 м.) Короткая дистанция. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Короткая дистанция. Контрольный норматив: бег 100 метров на время.	8	
Раздел 30. Баскетбол		4	
Тема 30.1. Совершенствование техники владения	Содержание Совершенствование техники владения мячом. Бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		2

баскетбольным мячом	Практические занятия Бросок мяча с места под кольцом. Учебная игра.	4	
Раздел 31. Волейбол		4	
Тема 31.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Содержание Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.		2
	Практические занятия Учебная игра.	4	
Раздел 32. Настольный теннис		4	
Тема 32.1. Тактика игры	Содержание Тактика игры .Судейство. Жесты судьи.		2
	Практические занятия Тактика игры. Учебная игра.	4	
Раздел 33. Туризм		4	
Тема 33.1. Основы туризма	Содержание Навыки и умения организации переправ.		2
	Практические занятия Навыки организации переправ.	4	
Раздел 34. Лыжная подготовка		10	
Тема 34.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов.		2
	Практические занятия Поворот «плугом» со склона средней крутизны. Контрольные нормативы: спуск в «основной стойке», подъем «ёлочкой» на учебном склоне.	10	
Раздел 35. Оценка уровня физического развития		4	

Тема 35.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур	Содержание Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.		2
	Практические занятия Методика проведения закаливающих процедур. Тестовые упражнения.	4	
Раздел 36. Лыжная подготовка		4	
Тема 36.1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Содержание Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		2
	Контрольные занятия Сдача норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4	
Раздел 37. Баскетбол		4	
Тема 37.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание Совершенствование техники владения мячом.		2
	Практические занятия Бросок мяча с места в кольцо.	4	
Раздел 38. Волейбол		4	
Тема 38.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху. Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		2
	Практические занятия Контрольные нормативы: подача снизу, сверху; передачи над собой снизу, сверху. Учебная игра.	4	
Раздел 39. Футбол		4	
Тема 39.1. Техника стоек и передвижений. Тактика игры	Содержание Броски мяча по воротам с места. Игра вратаря Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		2
	Практические занятия Ведение, передача, удар; тактика игры. Контрольные нормативы: удар по воротам.	4	
Раздел 40. Туризм		4	

Тема 40.1. Основы туризма	Содержание Организация переправ. Туристские узлы.		2
	Практические занятия Организация переправ. Туристские узлы.	4	
Раздел 41. Легкая атлетика		6	
Тема 41.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание Сдача контрольных нормативов: девушки-2 км., юноши-3 км. девушки - 500 метров, юноши - 1000 метров.		2
	Контрольные занятия Средняя дистанция (500 метров – девушки, 1000 метров – юноши). Длинная дистанция (девушки-2 км., юноши-3 км.)	6	
Раздел 42. Оценка уровня физического развития		4	
Тема 42.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Содержание Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.		2
	Практические занятия Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.	4	
Зачет		14	
Диф.зачет		2	
Итого		238	
Самостоятельная работа обучающихся			238
	Содержание		
1.	Работа над оздоровительной программой.		20
2.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно-двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.		30
3.	Рефераты (для студентов специальной медицинской группы): ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		16
4.	Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных,		42

	дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	
5.	Волейбол: выполнение в домашних условия комплексов утренней гимнастики, дыхательных упражнений, специальных упражнений на развитие быстроты и координации, челночного бега.	36
6.	Баскетбол: выполнение комплексов специальных упражнений на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.	24
7.	Настольный теннис: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексов упражнений утренней гимнастики, упражнений на быстроту, ловкость и координацию.	20
8.	Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.	38
9.	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся).	12

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» требует наличия:

Спортивный зал

Специализированная учебная мебель и оборудование: Спортивная гимнастическая стенка-лестница; канат;

шведская стенка;

теннисные столы – 2 шт; баскетбольные щиты – 2 шт; спортивные лавочки – 8 шт; спортивное оборудование: сетка волейбольная – 1шт, футбольные ворота -1 шт, дарц профессиональный – 2шт, теннисные ракетки – 16 шт, мячи баскетбольные -10 шт, мячи волейбольные – 15 шт, шашки игровые – 10 шт, шахматы – 10шт, гири 8 кг – 10 шт, гири 16 кг – 10 шт, гири 16 кг – 10 шт, гимнастические маты – 30 шт, спортивные лыжи – 10 пар, лыжные ботинки – 10 пар, комплекты для спортивного туризма – 5 компл, обручи металлические – 2 шт, спортивные ходули – 2 пары, игровые лыжи – 3 пары, татами - 1 шт, кубики для челночного бега -12 шт, спортивные конусы – 10 шт, канат – 1 шт, скакалки резиновые – 30 шт, турники для силовых упражнений, степ платформы для аэробики – 15 шт. спортивная форма (футболки, шорты) – 14 компл.

лазерный тир для обучения стрельбе: лазерный стрелковый тренажер «Рубин» ЛТ-310ПМ, винтовки пневматические спортивные МР-512 (2 шт),

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (ЭБС BOOK.RU)

2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (ЭБС BOOK.RU)

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3-
Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html> (Электронная библиотека медицинского колледжа «Консультант студента»)

2. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616> (ЭБС BOOK.RU)

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839> (ЭБС BOOK.RU)

Интернет-ресурсы:

1. www/sport.ru
2. www/fizkultura.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и освоенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составляет комплексы общеразвивающих упражнений; - выполняет комплексы общеразвивающих упражнений; - объясняет правильность выполнения комплексов общеразвивающих упражнений; - выполняет контрольные нормативы. 	<p>Выполнение упражнений, сдача нормативов; внеаудиторная самостоятельная работа: составление комплексов упражнений, работа над оздоровительной программой, выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений, специальных упражнений на координацию, быстроту и ловкость, на развитие челночного бега, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, реферат, дневник самоконтроля, зачет, дифференцированный зачет.</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - объясняет роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; - объясняет основы здорового образа жизни 	<p>Выполнение упражнений, сдача нормативов, практические занятия (тестовые задания); внеаудиторная самостоятельная работа: составление комплексов упражнений, работа над оздоровительной программой, выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений, специальных упражнений на координацию, быстроту и ловкость, на развитие челночного бега, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, дневник самоконтроля, зачет, дифференцированного зачет.</p>

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20
3.	Гандбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	бросок по воротам (из 5ти)	3:2:1	4:3:2	5:4:3
	игра вратаря	техника перемещения (работа рук, ног)	пропущенные мячи 1:2:3	пропущенные мячи 0:1:2
	игра в гандбол	-	основные правила игры	тактические действия игроков на площадке

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	29'00"	27'30"	26'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	19'00"	17'30"	15'30"

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

№ п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Прохождение дистанции 5 км (юноши)	30'00"	29'30"	27'30"
2	Прохождение дистанции 3 км (девушки)	22'30"	22'00"	19'30"

Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

№ п/п	Контрольные упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)	15	18	20
2	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)	2	3	4
3	Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач)	2	3	4

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов подготовительной медицинской группы

№ п/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов основной медицинской группы

№ п/п	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	40	30	20	12	10	8
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.