

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский государственный медицинский колледж»
имени Г.С. Макарова
(КГБПОУ ХГМК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика


2024

Рассмотрено
ЦМК «Общеобразовательные,
социально-гуманитарные и
общепрофессиональные
дисциплины»
Протокол № 10
«04» июня 2024 г.

Председатель ЦМК
 Т.А. Заварзина

Рабочая программа учебной
дисциплины составлена в
соответствии с требованиями ФГОС
СПО по специальности **31.02.03**
Лабораторная диагностика и
учебным планом по данной
специальности, утвержденным
директором КГБПОУ ХГМК

Рассмотрено
Учебно-методическим Советом
КГБПОУ ХГМК
Протокол № 5
«14» июня 2024 г.

Утверждаю
Заместитель директора по УР

Ю.В. Лунина
«14» июня 2024 г.

Разработчик:
Мишкина Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории
КГБПОУ ХГМК.

Рецензент:
Степанец Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории
КГБПОУ ХГМК.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика

1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является составной частью СГ.00 Общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:

- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке;
- биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;
- основные средства и методы развития физических качеств;
- основные черты здорового образа жизни;

- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;
- причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

- ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 14. Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 112 часа, в том числе:

теоретические занятия: 8 часов;

практические занятия: 104 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	104
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	1
Тема 1.2. ППФП студентов – медиков.	Содержание учебного материала Использование необходимых средств физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения.	2	1
Тема 1.3. Основы методики развития физических способностей человека.	Содержание учебного материала Физические качества человека и их развитие. Методы и средства развития физических качеств.	2	1
Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.	2	1

<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>		<p>20</p>	
<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег отрезков: 30, 60, 100 метров. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. 	<p>4</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега по дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, по выражу, финиширование. 2. Совершенствование техники высокого старта. 3. Повышение уровня ОФП. 4. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Пробегание отрезков 800, 1000, 1500 метров. 5. Определение степени утомления по ЧСС. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. 	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.3. Эстафетный бег.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (бег по прямой, в гору, преодолевая естественные препятствия). 2. Выполнение бега по дистанции 1000 метров с учетом времени. 	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>3</p>

	3.	Выполнение упражнений на развитие гибкости.			2
	Практические занятия			4	
	1.	Техника эстафетного бега.		2	
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.		2	
	Содержание учебного материала				
Тема 2.4. Прыжок в длину с места.	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. (Толчок, полет, приземление).			3
	2.	Выполнение прыжка в длину с места на результат.			3
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			3
	Практические занятия			4	
	1.	Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.		2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение прыжка в длину с места на результат.		2	
	Содержание учебного материала				
Тема 2.5. Метание малого мяча в цель и на дальность.	1.	Совершенствовать технику метания малого мяча с места.			2
	2.	Совершенствование техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.			2
	3.	Выполнение упражнений с мячом на попадание в различные цели.			1
	4.	Подвижные игры с элементами метания малым мячом.			1
	Практические занятия			4	
	1.	Освоение техники метания малого мяча в цель и на дальность с места, с 3-5 шагов разбега.		2	
	2.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры с элементами метания.		2	
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры.			28	

Тема 3.1. Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	Содержание учебного материала		
	1.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	3
	2.	Закрепление техники передвижений, остановок, стоек.	3
	3.	Закрепление техники ведения мяча, передачи мяча.	3
	4.	Учебная игра по правилам.	3
	Практические занятия		4
	1.	Овладение техникой передвижений, остановок в баскетболе.	2
	2.	Совершенствование техники передвижений, остановок в баскетболе.	2
Тема 3.2. Баскетбол. Техника выполнения бросков мяча в корзину.	Содержание учебного материала		
	1.	Закрепление техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	3
	2.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	3
	3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	3
	4.	Развитие логического мышления в баскетболе.	2
	5.	Учебная игра по правилам.	3
	Практические занятия		4
	1.	Техника броска мяча в корзину. Бросок с места, в движении, в прыжке.	2
	2.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска в баскетболе, учебная игра.	2
	Тема 3.3. Волейбол. Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала	
1.		Техника перемещений, стоек. Выполнение специальных подводных упражнений верхней и нижней передач.	1
2.		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2
3.		Учебная игра по правилам.	3

	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики игры в волейболе, учебная игра по правилам.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 3.4.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника перемещений, стоек волейболиста. Выполнение специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</p> <p>2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>3. Учебная игра по правилам.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Прямой нападающий удар.</p> <p>2. Совершенствование техники блокирования. Тактика защиты.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 3.5</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Развитие физических качеств, посредством подвижных игр.</p> <p>Правила игры в «Снайпер».</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>1. Выполнение упражнений на скорость из различных положений.</p> <p>2. Закрепление технических и тактических элементов игры в «Снайпер». Развитие ловкости, меткости.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижные игры.</p> <p>Практические занятия обучающихся</p> <p>1. Развитие физических качеств посредством подвижных игр. Подвижные игры на развитие ловкости.</p> <p>2. Развитие ловкости, меткости. Правила игры в «Снайпер», учебная игра.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	

Тема 3.6 Подвижные игры. Совершенствование техники владения мячом в игре «Пионербол», «Ручной мяч». Правила игры.	Содержание учебного материала		
	1.	Технические элементы игры в «Пионербол».	1
	2.	Закрепление правил игры в «Пионербол». Судейство.	2
	3.	Развитие выносливости, тактика игры в «Ручной мяч». Выполнение упражнений на меткость из различных положений.	3
	Практические занятия обучающихся		4
	1.	Техника и тактика игры в Пионербол, учебная игра по правилам.	2
	2.	Развитие выносливости. Игра в «Ручной мяч».	2
	Содержание учебного материала		
	1.	Закрепление технических элементов игры в лапту с помощью подводящих упражнений.	3
	2.	Закрепление правил игры в лапту. Судейство.	3
3.	Выполнение упражнений на скорость из различных положений.	2	
Практические занятия обучающихся		4	
Тема 3.7 Подвижные игры. Совершенствование техники владения мячом в лапте. Правила игры.	1.	Техника владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2
	2.	Совершенствование техники владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2

<p>Раздел 4. Настольный теннис</p> <p>Тема 4.1. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Специальные физические упражнения на силу и выносливость. Одношажные и двухшажные перемещения. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады.</p> <p>2. Упражнения с мячом и ракеткой.</p> <p>3. Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой.</p>	<p>24</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
<p>Тема 4.2. Способы держания ракетки (хватки). Стойки и перемещения.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Овладение техникой держания ракетки, стойками теннисиста.</p> <p>2. Комплексы упражнений используемые для освоения техники «владения ракеткой».</p> <p>3. Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Способы держания ракетки (хватки). Стойки и перемещения.</p> <p>2. Комплексы упражнений для освоения техники «владения ракеткой», стойки теннисиста.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
<p>Тема 4.3. Техника подачи и приемов мяча в настольном теннисе.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Овладение техникой подачи и приемов мяча.</p> <p>2. Правила игры в настольный теннис. Судейство.</p> <p>3. Техника и методика обучения ударам.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Обучение подачам. Комплекс имитационных упражнений.</p> <p>2. Техника подачи и приемов мяча в настольном теннисе.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>3</p>

<p>Тема 4.4. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Поддачи: короткие и длинные. Тактика подачи.</p>	Содержание учебного материала		
	1.	Одношажные и двух-шажные перемещения. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	2
	2.	Совершенствование технических приемов настольного тенниса.	2
	3.	Правила игры в настольный теннис. Судейство.	3
	Практические занятия		4
	1.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2
	2.	Поддачи: короткие и длинные. Тактика подачи.	2
	Содержание учебного материала		
	1.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача;	2
	2.	при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	2
3.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	3	
Практические занятия		4	
1.	Основные тактические комбинации. Подача накато́м, удары слева, справа.	2	
2.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу,	2	
Содержание учебного материала			
<p>Тема 4.5. Подача накато́м, удары слева, справа, контрнакат (с наступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу.</p>	1.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги).	2
	2.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	2
	3.	Основные тактические комбинации.	3
	Практические занятия		4
	1.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) в игре.	2
	2.	Стратегия и тактика игры в настольный теннис.	2
	Содержание учебного материала		
	Тема 4.6. Совершенствование технических приемов настольного тенниса.		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		4

<p>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Тема 5.1. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по гимнастике. 2. Выполнение упражнений с гимнастической палкой в определенных положениях в сочетании с движениями рук, ног и туловища. 3. Принцип составления комплексов атлетической гимнастики. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Принцип составления комплекса. 2. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. 			
<p>Тема 5.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.</p>	<p style="text-align: center;">Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объективное исследование функционального состояния позвоночного столба. 2. Знакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 3. Подбор специальных и общеразвивающих упражнений направленных на коррекцию осанки, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов. <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика выполнения комплексов упражнений, направленных на коррекцию осанки. 2. Совершенствование комплексов упражнений направленных на коррекцию осанки. 			

Тема 5.3. Аэробно-силовая гимнастика с предметами.	Содержание учебного материала		
	1.	Принцип составления комплексов атлетической гимнастики.	2
	2.	Освоение комплексов развивающих упражнений с предметами.	2
	3.	Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	2
	Практические занятия		12
	1.	Аэробно-силовая гимнастика с использованием гантелей.	4
	2.	Аэробно-силовая гимнастика с использованием фитбола.	4
	3.	Развитие аэробно-силовых качеств с помощью прыжков на скакалке.	4
	Содержание учебного материала		
	1.	Освоение комплексов развивающих упражнений с предметами.	2
Тема 5.4. Аэробно-силовая гимнастика с собственным весом.	2.	Техника правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	2
	3.	Подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики (26-30 движений).	2
	Практические занятия		4
	4.	Аэробно-силовая гимнастика с собственным весом.	2
	5.	Развивающий комплекс ритмической гимнастики.	2
	Практические занятия		12
	Раздел 6. Оценка уровня физического развития		
	Тема 6.1. Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.		
	1.	Определение с помощью тестовых упражнений гибкости в различных суставах.	2
	2.	Составление и подбор специальных упражнений в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей студентов.	3
3.	Совершенствование и применение гимнастических комплексов на гибкость, и подвижность суставов.	3	

	<p>Практические занятия</p> <p>1. Комплекс упражнений на развитие активной, пассивной и статической гибкости.</p> <p>2. Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 6.2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.</p> <p>2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</p> <p>3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Крутовая тренировка. Комплексы упражнений для коррекции телосложения.</p> <p>2. Совершенствование комплексов упражнений для коррекции телосложения.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 6.3. Сдача контрольных нормативов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>2. Ознакомление с дневником самоконтроля.</p> <p>3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Сдача контрольных нормативов</p> <p>2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	

	<p>Всего: Максимальная нагрузка составляет: в том числе: - теоретические занятия - практические занятия</p>	<p>112 8 104</p>	
--	--	----------------------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы 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;
- многофункциональные устройства;
- 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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студентов Учебное пособие для студентов сред. Спец. Завед. – М.: «Альфа», 2019.- 351с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для студентов ссузов: рекомендовано ХМО – М.: «Юнити», 2019.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов. М.: «Академия», 2021, 234с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие.– М.: Гардарики, 2022.
5. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для ссузов. – М.: Высшая школа, 2022. -384с.

6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.

7. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М.: «Лань», 2019.

8. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: «Академия», 2021.- 149с.

Дополнительные источники:

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие.- М.: Сов.Спорт. 2022.-588с.

2. 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. 2021.

3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: АО "Аспект Пресс", 2019.

4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2020.

5. Найминова Э. Физкультура: Спортивные игры. Методика преподавания. Ростов-на-Дону, 2019.

6. 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, 2019.

7. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия» 2019.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке; • биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями; • основные средства и методы развития физических качеств; • основные черты здорового образа жизни; • общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической 	<p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p>

<p>подготовки, применительно к специфике своей профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности; • основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями; • методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний; • причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека. • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Фронтальный опрос. Наблюдение и оценка выполнения практических умений. Выполнение тестовых заданий. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
---	--

Студенты, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культурой получают зачет путем защиты реферата, а так же составления комплекса упражнений лечебной физической культуры по избранному заболеванию.