Министерство здравоохранения Республики Крым

Государственное автономное образовательное учреждение

среднего профессионального образования Республики Крым

 «Евпаторийский медицинский колледж»

Утверждаю

заместитель директора

по учебной работе ГАОУ СПО РК

«Евпаторийский медколледж»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ж. Мальцева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020год

**рАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности среднего профессионального образования**

**34.02.01 Сестринское дело**

г. Евпатория, 2020 г.

СОГЛАСОВАНО Рассмотрено и одобрено

ЦМК общегуманитарных Педагогическим советом

социально-экономических Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

и естественнонаучных дисциплин от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2020г.

Протокол №\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Хазанова

Рабочая программа учебной дисциплиныразработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (приказ Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело», зарегистрированном в Минюсте РФ 18 июня 2014г.), укрупненной группы специальности 34.00.00. Сестринское дело.

Организация-разработчик:

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Республики Крым «Евпаторийский медицинский колледж».

Разработчики:

Тихонова Н.С. преподаватель первой квалификационной категории.

Климовская С.Г. преподаватель первой квалификационной категории.

Рецензент:

Хазанова Т.А. председатель ЦМК общегуманитарных социально-экономических и естественнонаучных дисциплин, преподаватель первой квалификационной категории.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**  | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………..…..4** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ….….6** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………..….19** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………..…20** |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, укрупненной группы специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

 Учебная дисциплина входит в общегуманитарный, социально-экономический и естественнонаучный 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

**ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины**:

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

ОК. 2Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4 Осуществлять поиск, оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК. 5 Использовать информационно – коммуникационные технологии для совершенствования 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 повышение квалификации.

ОК.9 Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности

ОК. 10 - Вести здоровый образ жизни.

ОК.11 – Заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 348 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 174 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **348** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **174** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 172 |
| **Внеаудиторная (самостоятельная)учебная работа обучающегося (всего)** | **174** |
| в том числе |  |
| написание рефератов по одной из тем, связанных с ведением здорового образа жизни (для студентов временно освобожденных от занятий по физической культуре по показаниям состояния здоровья); | 87 |
| составление и выполнение в домашних условиях комплексов физических упражнений и других процедур в течение определенного времени для закрепления знаний и умений полученных в ходе практических занятий; | 87 |
| **Текущая аттестация**–     «зачет» - 1 полугодие, «зачет» - 2 полугодие**Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет**  |

# **Тематический план и содержание учебной дисциплиныОГСЭ.04. «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные, теоретические и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **1 семестр** |  |  |
| **Раздел 1.****Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 1.1.****ЗОЖ, техника безопасности, нормы ГТО** | **Содержание учебного материала** | 2 | 1 |
| 1. | Здоровый образ жизни, техника безопасности на занятиях физической культуры, нормативная документация, нормы ГТО |
| **Тема 1.2.****Бег на короткие дистанции** | 1. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 2х30м. | 2 | 2 |
| 2. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег2х60м. | 2 | 2 |
| 3. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: бег 30 м, 60 м. | 2 | 2 |
| **Тема 1.3.****Прыжки в длину с места** | 4. | **Практическое занятие**Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места | 2 | 2 |
| 5. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: «прыжок в длину с места» | 2 | 2 |
| **Тема 1.4.****Бег на средние дистанции эстафетный бег** | 6. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег 500м | 2 | 2 |
| 7. | **Практическое занятие.**Совершенствование техники эстафетного бега. Учебная командная эстафета 4х400м. | 2 | 2 |
| 8. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на средние дистанции 500м. | 2 | 2 |
| 9. | Выполнение учебного норматива бега на средние дистанции юноши., девушки-500м. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1.** | Рефераты на темы: «Значение общеразвивающих упражнений для организма человека», «Польза бега».Комплекс обще развивающих упражнений (далее ОРУ), упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 20 | 3 |
| **Раздел 2.** |  |  |  |
| **Раздел 2.****Общая физическая подготовка** **Тема 2.1.****Упражнения на развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость,****ловкость, скорость)** | 10. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений ОФП №1  | 2 | 2 |
| 11. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений ОФП№ 2  | 2 | 2 |
| 12. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений ОФП № 3  | 2 | 2 |
| 13. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений ОФП № 4 | 2 | 2 |
| 14. | **Практическое занятие**Зачет: Выполнение контрольного норматива | 2 | 2 |
|  | Рефераты на темы: «Значение прыжков на скакалке для организма человека», «Нормативы ГТО». Комплекс ОРУ, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, приседания, упражнения на гибкость. | 10 | 3 |
|  | **2 семестр** |  |  |
| **Раздел 3.****Специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 3.1****Специальные физические упражнения** | 15. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП №1 | 2 | 2 |
| 16. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 2 | 2 | 2 |
| 17. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 3 | 2 | 2 |
| 18. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 4 | 2 | 2 |
| 19. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 5 | 2 | 2 |
| 20. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 6 | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 3** | Рефераты на темы: «Укрепление мышц верхнего плечевого пояса», «Значение специальной физической подготовки», «Упражнения на укрепление мышц ног», «Упражнения с мячом для мышц туловища».Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц туловища, упражнения норм ГТО. | 12 | 3 |
| **Раздел 4.****Гимнастика** |  |  |  |
| **Тема 4.1.****Утренняя гигиеническая гимнастика, акробатика, прикладные упражнения** | 21. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ) | 2 | 2 |
| 22. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, упражнения с отягощением | 2 | 2 |
| 23. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, акробатика: техника кувырка, переката | 2 | 2 |
| 24. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, упражнения на координацию движений | 2 | 2 |
| 25. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, статические упражнения | 2 | 2 |
| 26. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: гибкость из основной стойки. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** **обучающихся к разделу 4** | Рефераты на темы: «Статические упражнения», «Динамические упражнения». Комплекс УГГ, ритмическая гимнастика. Упражнения норм ГТО. | 12 | 3 |
| **Раздел 5.****Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 5.1.****Бег на короткие дистанции** | 27. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 2х60м.  | 2 | 2 |
| 28. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 100м. | 2 | 2 |
| 29. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: бег 100 м. | 2 | 2 |
| **Тема 5.2.****Прыжки в длину с места** | 30. | **Практическое занятие**Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места, тройной прыжок. | 2 | 2 |
| 31. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: «прыжок в длину с места» | 2 | 2 |
| **Тема 5.3.****Эстафетный и челночный бег** | 32. | **Практическое занятие**Совершенствование техники эстафетного и челночного бега. Учебная эстафета 4х100м.  | 2 | 2 |
| 33. | **Практическое занятие**Зачет. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 4х9м.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 5.** | Реферат на тему «Челночный бег».Комплекс обще развивающих упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса, нормы ГТО. | 14 | 3 |
|  | **3 семестр** |  |  |
| **Раздел 6****Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 6.1.****Бег на короткие и средние дистанции** | 34. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 2х60м. | 2 | 2 |
| 35. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 2х100м. | 2 | 2 |
| 36. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег 300м. | 2 | 2 |
| 37. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег юноши -,девушки.- 500м. | 2 | 2 |
| 38. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: бег юн.,дев.- 500м. | 2 | 2 |
| **Тема 6.2.****Прыжки в длину с места** | 39. | **Практическое занятие**Совершенствование техники прыжка в длину с места: тройной прыжок | 2 | 2 |
| 40. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива «прыжок в длину с места» | 2 | 2 |
| **Тема 6.3** **Челночный и эстафетный бег** | 41. | **Практическое занятие**Совершенствование техники челночного бега 4х9м.  | 2 | 2 |
| 42. | **Практическое занятие**Совершенствование техники эстафетного бега. Учебная командная эстафета 4х100м. | 2 | 2 |
| 43. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: челночный бег 4х9м. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 6.** | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.Рефераты на тему: «Бег на короткие и длинные дистанции», «Разновидности прыжков в легкой атлетики». | 20 | 3 |
| **Раздел 7****Общая Физическая подготовка** |  |  |  |
| **Тема7.1****Упражнения на развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость,****ловкость, скорость** | 44. | **Практическое занятие**Комплекс упражнений ОФП №1  | 2 | 2 |
| 45. | **Практическое занятие**Комплекс упражнений ОФП № 2  | 2 | 2 |
| 46. | **Практическое занятие**Зачет: выполнение учебного норматива | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу7.** | Рефераты на темы: «Значение прыжков на скакалке для организма человека», «Комплекс упражнений укрепления мышц верхнего плечевого пояса». Комплекс ОРУ, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, приседания, упражнения на гибкость. | 6 | 3 |
|  | **4 семестр** |  |  |
| **Раздел 8.****Специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 8.1****Специальные****физические****упражнения** | 47. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП №1 | 2 | 2 |
| 48. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 2 | 2 | 2 |
| 49. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 3  | 2 | 2 |
| 50. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 4  | 2 | 2 |
| 51. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса СФП №5, упражнения на развитие гибкости | 2 | 2 |
| 52. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 6 Выполнение учебного норматива: тест на гибкость | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 8.** | Рефераты на темы: «Укрепление мышц верхнего плечевого пояса», «Значение специальной физической подготовки», «Упражнения на укрепление мышц ног», «Упражнения с мячом для мышц туловища»Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц туловища, нормы ГТО. | 12 | 3 |
| **Раздел 9.****Гимнастика** |  |  |  |
| **Тема 9.1****Утренняя гигиеническая гимнастика, акробатика, прикладные упражнения** | 53. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ) | 2 | 2 |
| 54. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, упражнения с отягощением  | 2 | 2 |
| 55. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, акробатика: группировки, перекаты, кувырки | 2 | 2 |
| 56. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, упражнения с гимнастической палкой | 2 | 2 |
| 57. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, статические упражнения. | 2 | 2 |
| 58. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, упражнения с гантелями  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 9** | Рефераты на темы: «Статические упражнения», «Динамические упражнения», ритмическая гимнастика, УГГ. | 12 | 3 |
| **Раздел 10.****Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 10.1****Бег на короткие и средние дистанции** | 59. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег 60 и 100 м. | 2 | 2 |
| 60. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: бег 100 м.  | 2 | 2 |
| **Тема 10.2****Прыжки в длину с места** | 61. | **Практическое занятие**Совершенствование техники прыжка в длину с места | 2 | 2 |
| 62. | **Практическое занятие**Совершенствование техники прыжка в длину с места: тройной прыжок  | 2 | 2 |
| 63. | **Практическое занятие**Зачет. Выполнение учебного норматива: «прыжок в длину с места» | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 10** | Комплекс обще развивающих упражнений, для укрепления мышц всего туловища, нормы ГТО.Рефераты на тему: «Спринтерский бег», «Техника прыжка в длину с разбега», «Тройной прыжок». | 10 | 3 |
|  | **5 семестр** |  |  |
| **Раздел 11.****Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 11.1****Бег на короткие и средние дистанции** | 64. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 2х60м. | 2 | 2 |
| 65. | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100м. | 2 | 2 |
| 66. | **Практическое занятие**Совершенствование бега на средние дистанции, бег 200м. | 2 | 2 |
| 67 | **Практическое занятие**Совершенствование техники бега на средние дистанции, юноши, девушки -500м. | 2 | 2 |
| 68. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: бег юн.дев. - 500м. | 2 | 2 |
| **Тема 11.2****Прыжки в длину****с места** | 69. | **Практическое занятие**Совершенствование техники прыжка в длину с места: тройной прыжок | 2 | 2 |
| 70. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: прыжок в длину с места, тройной прыжок. | 2 | 2 |
| **Тема 11.3****Челночный и эстафетный бег** | 71. | **Практическое занятие**Совершенствование техники челночного бега 4х9м. | 2 | 2 |
| 72. | **Практическое занятие**Совершенствование техники эстафетного бега. Командный бег4х100м | 2 | 2 |
| 73. | **Практическое занятие**Выполнение учебного норматива: челночный бег 4х9м. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 11** | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения норм ГТО.Рефераты на тему: «Марафонский бег», «Эстафетный бег». | 20 | 3 |
| **Раздел 12.** **Общая Физическая подготовка** |  |  |  |
| **Тема12.1****Упражнения на развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость,****ловкость, скорость** | 74. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений ОФП №1  | 2 | 2 |
| 75. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений ОФП № 2  | 2 | 2 |
| 76. | **Практическое занятие**Зачет: выполнение контрольного норматива. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 12** | Рефераты на темы: «Значение прыжков на скакалке для организма человека», «Занятия физическими упражнениями после болезни».Комплекс ОРУ, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, приседания, упражнения на гибкость.  | 6 | 3 |
|  | **6 семестр** |  |  |
| **Раздел 13.****Специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 13.1****Специальные физические упражнения** | 77. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП №1  | 2 | 2 |
| 78. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 2 | 2 | 2 |
| 79. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 3 | 2 | 2 |
| 80. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 4 | 2 | 2 |
| 81. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений СФП № 5. Выполнение учебного норматива. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** **к разделу 13** | Рефераты на темы: «Укрепление мышц верхнего плечевого пояса», «Значение специальной физической подготовки», «Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей», «Упражнения с мячом для мышц туловища».Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц туловища. | 10 | 3 |
| **Раздел 14.****Гимнастика** |  |  |  |
| **Тема 14.1****Утренняя гигиеническая гимнастика, акробатика, прикладные упражнения** | 82. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ), динамические упражнения | 2 | 2 |
| 83. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, упражнения с гантелями | 2 | 2 |
| 84. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, акробатика: техника кувырка, переката | 2 | 2 |
| 85. | **Практическое занятие**Выполнение комплекса упражнений УГГ, упражнения с гимнастической палкой. | 2 | 2 |
| 86. | **Практическое занятие**Зачет. Выполнение контрольного норматива: комплекс УГГ | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся к разделу 14** | Рефераты на темы: «Статические упражнения», нормы ГТО. Ритмическая гимнастика, УГГ, упражнения норм ГТО | 10 | 3 |
|  | **Всего**  | **348** |  |

# **3. условия реализации программы УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; спортивной площадки.

**Оборудование спортивного зала:**

Скамейки, аптечка, секундомеры, скакалки, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, сетка волейбольная, гимнастические коврики, сетка бадминтонная, насос ручной, рулетка, бадминтонные ракетки, свисток обручи гимнастические,воланчики

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. Учебник для студентов высших учебных заведений.

2. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания спорта. [Текст] . – Ростов н/Д. Феникс,2018.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: [Текст]: учебник. -М.: Академия,2017.

Дополнительные источники:

1. Бражник, А.Л. Эффективные методики развития силы. [Текст] – М.: СПДФЛ,2017г.

2. Граут, П. Выдохните лишние килограммы. [Текст] – Минск: Попурри, 2010.

3. Медведько, Ю.М. Силовые упражнения для мужчин и женщин. [Текст] – М.: Сова, 2018г.

4. Волков, В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника: 2-ое изд. исправ. и доп. – СПб: Изд-во Политехн. Ун-та. 2018г, 322с.

Интернет ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. www.infosport.ru/minsport

# **4. Контроль и оценка результатов освоения**

# **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Выполнение контрольных нормативов с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей обучающихся, комплексов физических упражнений для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.Анализ и оценивание демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт. паузы.Анализ и оценивание демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки.Анализ и оценивание демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.Анализ и оценивание демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа. |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни. | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |