

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**СОГЛАСОВАНО**

Главный врач КГБУЗ «Славгородской  
ЦРБ» \_\_\_\_\_ Д.С. Григорович

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБ ПОУ «РМК» \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Для \_\_\_\_\_ Т.Я. Кругликов  
Документов \_\_\_\_\_ 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 34.02.01 Сестринское дело  
форма обучения очно-заочная

Родино, 2019

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная форма обучения).

Организация – разработчик: КГБПОУ «Родинский медицинский колледж»

Разработчики:

Музыченко Константин Юрьевич, преподаватель первой категории.

Рекомендована Экспертным советом медицинских колледжей и техникумов Алтайского края

Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ППСЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело очно-заочная форма обучения 34.00.00 Сестринское дело

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ. ОГСЭ.04. Физическая культура.

## 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

Формируемые общие компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело:

«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 решение 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 (подчинённых), 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 272 часа.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>348</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>76</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>58</i>
<i>зачёт (из практических часов)</i>	<i>14</i>
<i>дифференцированный зачёт (из практических часов)</i>	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>272</i>
в том числе:	
1. Подготовка информационных сообщений	<i>12</i>
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики	<i>32</i>
3. Выполнение комплексов ритмической гимнастики	<i>32</i>
4. Выполнение комплексов производственной гимнастики	<i>24</i>
5. Заполнение дневника самоконтроля	<i>24</i>
6. Выполнение оздоровительного бега	<i>22</i>
7. Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах	<i>22</i>
8. Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств	<i>40</i>
9. Выполнение элементов спортивных игр	<i>32</i>
10. Подготовка к зачёту	<i>32</i>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка информационных сообщений по теме.	4	
<b>Раздел 2. Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>72</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Бег на средние дистанции</b>	1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега.	10	
<b>Тема 2.2. Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методики оздоровительного бега. 2. Бег по дистанции.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение техники оздоровительного бега для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительного бега.	12	
<b>Тема 2.3. Самоконтроль в процессе физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дневник самоконтроля. 2. Методы самоконтроля.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование методов и приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля.	8	
<b>Тема 2.4. Ритмическая гимнастика</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Задачи ритмической гимнастики. 2. Методика проведения ритмической гимнастики.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов ритмической гимнастики.	8	



<b>Тема 2.5. Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающие упражнения.		2 2	
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	Выполнение комплекса корректирующей гимнастики для укрепления здоровья.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	8		
<b>Тема 2.6. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке. 2. Передачи баскетбольного мяча. 3. Эстафеты с элементами игры. 4. Виды подач волейбольного мяча. 5. Передачи волейбольного мяча.		2 2 2 2 2	
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	Выполнение основных элементов техники баскетбола, волейбола для укрепления здоровья.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачёту.	8 4		
	<b>Тема 2.7. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
		1. Волейбол. 2. Баскетбол.		2 2
<b>Практическое занятие</b>				
Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				

<b>Раздел 3. Роль лыжной подготовки в формирова- нии основ здорового образа жизни.</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1. Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника попеременного двухшажного хода. 2. Техника попеременного четырёхшажного хода.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах.	10	
<b>Тема 3.2. Способы лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника одновременного безшажного хода. 2. Техника одновременного одношажного хода. 3. Техника одновременного двухшажного хода.		2 2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники одновременного безшажного, одношажного и двушажного хода на учебно-тренировочной дистанции для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах.	12	

<b>Раздел 4. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Корригирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общие задачи корригирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающие упражнения.		1 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование корригирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	8	
<b>Тема 4.2. Повышение уровня общей физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение средств физического воспитания для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности обучающихся.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств. Подготовка к зачёту.	8 4	
<b>Тема 4.3. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Контрольные нормативы по физической подготовке. 2. Тестирование.		2 2

	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оценки уровня физической подготовки для укрепления здоровья.		
<b>Раздел 5. Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни.</b>		<b>110</b>	
<b>Тема 5.1. Основы методики развития силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	8	
<b>Тема 5.2. Основы методики развития гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Методика развития гибкости. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование средств, методов и приёмов развития активной и пассивной гибкости для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	8	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Нетрадиционные виды гимнастики</b>	1. Дыхательная гимнастика.		2
	2. Атлетическая гимнастика.		2
	3. Стретчинг-гимнастика.		2
	4. Спортивная аэробика.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование комплексов нетрадиционных видов гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов ритмической гимнастики.	8	
<b>Тема 5.4. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Специальные упражнения баскетболиста.		2
	2. Двусторонняя учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Совершенствование способов передачи мяча в двусторонней игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачёту.	8 4	
<b>Тема 5.5. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Подтягивание на перекладине (юноши).		2
	2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).		2
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		2
	4. Подскоки со скакалкой за 60 сек..		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Тема 5.6. Основы методики рационального дыхания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.		2
	2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		2
	3. Школа дыхания «Хатхайоги».		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование дыхательной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка информационного сообщения по теме «Основы методики рационального дыхания».	4	

<b>Тема 5.7.</b> <b>Оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.		2
	2. Ритмическая гимнастика.		2
	3. Симметричная гимнастика.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов ритмической гимнастики.	8	
<b>Тема 5.8.</b> <b>Волейбол. Передачи, подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямой верхней подачи мяча.		2
	2. Техника прямой нижней подачи мяча.		2
	3. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной игре для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачёту.	8 4	
<b>Тема 5.9. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тестовые задания по теме.		2
	2. Учебно-тренировочная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Оценка техники выполнения элементов игры.		
<b>Тема 5.10.</b> <b>Оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Ритмическая гимнастика.		2
	2. Аэробная гимнастика.		2
	3. Стретчинг-гимнастика.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов ритмической гимнастики.	8	

<b>Тема 5.11.</b> <b>Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов производственной гимнастики.	8	
<b>Тема 5.12.</b> <b>Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка информационного сообщения по теме «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями». Подготовка к зачёту.	4 4	
<b>Тема 5.13.</b> <b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Итоговое тестирование. 2. Тесты для определения физической подготовленности.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оценки уровня физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
<b>Раздел 6.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>		<b>110</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Гигиеническая гимнастика</b>	1. Утренняя гимнастика.		2
	2. Вводная гимнастика.		2
	3. Производственная гимнастика с учётом направления будущей профессиональной деятельности.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение утренней, вводной и производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	8	
<b>Тема 6.2. Индивидуальная программа двигательной активности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.		2
	2. Комплекс физических упражнений.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование оздоровительной программы для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	8	
<b>Тема 6.3. Дневник самоконтроля</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.		2
	2. Личный дневник самоконтроля.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Заполнение личного дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Подготовка к зачёту.	8 4	
<b>Тема 6.4. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Тестовый контроль.		2
	2. Личный дневник самоконтроля.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Определение уровня здоровья.		
<b>Тема 6.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>Методика самоконтроля</b>	1. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Различные методики самоконтроля.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Применение различных методик самоконтроля для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля.	8	
<b>Тема 6.6. Профессиограмма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Профессионально прикладная физическая подготовка. 2. Профессиограмма специалиста.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование профессиограммы для подбора средств профессионально прикладной физической подготовки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение дневника самоконтроля.	8	
<b>Тема 6.7. Профилактика профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Средства и методы физического воспитания. 2. Комплексы физических упражнений.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение средств и методов для профилактики профессиональных заболеваний.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов производственной гимнастики. Подготовка к зачёту.	8 4	
<b>Тема 6.8. Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Комплексы физических упражнений. 2. Личный дневник самоконтроля.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Заполнение личного дневника самоконтроля для определение уровня здоровья.		
<b>Тема 6.9. Активный отдых</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Цели и задачи активного отдыха. 2. Средства и методы активного отдыха.		2 2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование активного отдыха для укрепления здоровья.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов производственной гимнастики.	8	
<b>Тема 6.10.</b> <b>Самостоятельные занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		2
	2. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение работы по составлению и проведению методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	8	
<b>Тема 6.11.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Элементы спортивных игр.		2
	2. Эстафеты.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Выполнение эстафет с элементами спортивных игр для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к дифференцированному зачёту.	8 4	
<b>Тема 6.12.</b> <b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Лёгкая атлетика.		2
	2. Гимнастика.		2
	3. Спортивные игры.		2
	4. Лыжная подготовка.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Всего:</b>		<b>348</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с беговыми дорожками, тренажёрный зал, стрелковый тир, лыжную базу.

Оснащение спортивного зала:

№	Название оборудования
1.	Мебель и стационарное оборудование
	1. Сейф для хранения спортивного инвентаря
	2. Шкаф для хранения методических материалов
	3. Стол для преподавателя
	4. Стулья
2.	Спортивный инвентарь по видам спорта
	<i>Лёгкая атлетика</i>
	1. Гранаты
	2. Штанга
	3. Стартовые флажки
	4. Секундомер
	5. Футболки
	6. Л\а шорты
	7. Нагрудные номера
	8. Шиповки
	<i>Гимнастический инвентарь</i>
	1. Гимнастическая скамейка
	2. Стенка гимнастическая
	3. Маты гимнастические
	4. Скакалки
	5. Перекладина навесная
	6. Гантели гимнастические
	<i>Инвентарь для спортивных игр</i>
	1. Мячи волейбольные
	2. Мячи баскетбольные
	3. Мячи футбольные
	4. Щиты баскетбольные с кольцами
	5. Волейбольная сетка
	6. Насос
	7. Столы для настольного тенниса
	8. Комплекты для настольного тенниса
	<i>Лыжный инвентарь</i>
	1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками
	<i>Туристический инвентарь</i>
	1. Рюкзак
	2. Спальный мешок
	3. Палатка

Технические средства обучения:

1. Магнитофон
2. Микрофон

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

##### **Основные источники:**

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь: УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2015. – 158 с.
2. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. ст.: к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2014. – 279 с.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Э. Б. Кайнова. - Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 205 с.; 22 см. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с. 198-199. - 1500 экз.. - ISBN 978-5-8199-0325-4 (ФОРУМ): 114.95 р. - ISBN 978-5-16-003097-5 (ИНФРА-М)
4. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие для студентов и школьников специальных медицинских групп / А. А. Суриков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары: ЧГПУ, 2014. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз..

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>
3. Фед. центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]/Мин.обр. и науки Российской Федерации – Электрон. дан. - М.: ФГУ ГНИИ ИТТ «Информатика», 2014. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/catalog/meta/6/mc/okco/mi/060000/p/page.html>. свободный.- Загл. с экрана. — Яз. рус.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, двусторонней игры в волейбол, баскетбол, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 1,2,3,4,5,6,7 семестра) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация).

<b>Результаты (освоенные знания и умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, заполнения карты здоровья, наблюдений. Анализа разработанных комплексов оздоровительных видов гимнастики, производственной гимнастики. Двусторонней игры в волейбол, баскетбол. Зачёт, Дифференцированный зачёт.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни	- анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнения студентами индивидуальных заданий. Зачёт. Дифференцированный зачёт.  - оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса. Зачёт. Дифференцированный зачёт