



Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Медицинский колледж № 1»

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрено на заседании
методического совета
30 августа 2016 г.
Протокол № 1



Директор
И.В. Бубликова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*для специальности среднего профессионального образования
31.02.01 «Лечебное дело»*

Санкт-Петербург
2016 г.

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 «Лечебное дело» (далее - ФГОС), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 514»

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский колледж № 1»

Разработчик:	руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории	Мизгайло Михаил Викторович
Рецензенты:		
Программа рассмотрена на заседании ЦМК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин	Протокол № _____ от «___» _____ 2016 г.	Председатель ЦМК: _____

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ <i>Физическая культура</i>	4
<i>1.1. Область применения программы</i>	4
<i>1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:</i>	4
<i>1.3.Цели и задачи дисциплины – требования к результатам дисциплины:</i>	4
<i>1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:</i>	4
2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «<i>Физическая культура</i>»	5
<i>2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы</i>	5
<i>2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»</i> .	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16
<i>3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению</i>	16
<i>3.2. Информационное обеспечение обучения</i>	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *Физическая культура*

1.1. Область применения программы

Рабочая программа по физической культуре является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 31.02.01 «Лечебное дело».

Реализация программы в создании *общих компетенций* в сфере отношений:

- понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии;
- умение работать в коллективе, брать на себя ответственность за работу членов команды;
- признание и понимание другой личности (межличностная толерантность), уважительное отношение друг к другу;
- сознательное отношение к здоровому образу жизни;
- потребность в личном развитии и самореализации;
- умение нести ответственность за принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях;
- готовность брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку;
- готовность исполнять воинскую обязанность.

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося **476** часов, в том числе:
обязательная аудиторная нагрузка **238** часа
самостоятельная работа обучающегося **238** часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476 часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	238 часов
В том числе: практические занятия	236 часов
Самостоятельная работа	238 часа
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	2
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.		
	Практические занятия Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

	<p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	6	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		408	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и</p>	104	
			2

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

	<p>функциональной подготовленности. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Самостоятельная разработка студентом содержания и проведения занятия или фрагмента занятия.</p>	52	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	52	

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	64	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		2
	Практические занятия Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	32	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	144	
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без		3

	<p>мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>Практические занятия Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>	72	

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

	5. Самостоятельная разработка обучающимся и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	72	
	Содержание учебного материала	48	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		3
	Практические занятия Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;	24	

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

	<p>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</p> <p>3. Пробегание дистанции до 500 метров.</p> <p>4. Самостоятельная разработка обучающимся содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах и коньках, отработка техники.</p>	24	
	<p>Содержание учебного материала</p>	48	
	<p>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Прикладные способы плавания.</p>		3
	<p>Практические занятия Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники плавания. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий плаванием; - воспитание координации движений в процессе занятий плаванием; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием; - воспитание гибкости в процессе занятий плаванием. <p>3. Самостоятельная разработка обучающимся содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p> <p>4. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом.</p>	24	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Плавание различными стилями, на различные дистанции.</p>	24	
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>		56	

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	24	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности		3
	Практические занятия Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время	12	
	Содержание учебного материала	32	

СПб ГБПОУ «МК № 1» Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура

Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Физическая подготовка.</i> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Упражнения с собственным весом. <i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени, меры безопасности при стрельбе.		3
	Практические занятия Разучивание, отработка, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники стрельбы из оружия. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	16	
	Всего	476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины..

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Н.В.Решетников и др. Физическая культура, Академия, 2014

Дополнительные источники:

- 1.Ю.И Евсеев Физическая культура, 2012
- 2.Епифанов В.А. Лечеб.физ.культура и массаж, ГЭОТАР-Медиа, 2008

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru>

Сайт Комитета по физической культуре и спорта г.Санкт-Петербурга <http://www.kfis.spb.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – оценка выполнения практических заданий; – оценка выполнения домашних заданий; - ведение дневника самоконтроля. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика 1.Оценка техники выполнения двигательных

<p>самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p> <p>Общая физическая подготовка Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов.</p> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в</i></p>
--	--

	<p><i>контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра,</i> <i>изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по военно-прикладной физической подготовке проводится: оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Вопросы для контроля знаний студентов

- В чем состоит значение здорового образа жизни для человека?
Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?
Какова цель курса физической культуры в медицинском колледже?
Какое содержание включает понятие «здоровый образ жизни»?
Какие изменения происходят в организме под влияние занятий физическими упражнениями?
По каким параметрам можно оценить телосложение человека?
Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
Что собой представляет комплекс скоростных способностей?
Какие биологические механизмы лежат в основе развития скоростных способностей?
Что собой представляет комплекс силовых способностей?
Какие биологические механизмы лежат в основе развития силовых способностей?
Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности?
От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости?
Что собой представляет гибкость и от чего зависит степень ее проявления в движениях?
Что собой представляет ловкость и от чего зависит ее проявление в движениях?
С помощью каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека?
Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств?
Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
Каковы основные составляющие здорового образа жизни?
Перечислите основные средства и методы развития скоростных способностей.
Перечислите основные средства и методы развития силовых способностей
Перечислите основные средства и методы развития выносливости.
Перечислите основные средства и методы развития гибкости.
Перечислите основные средства и методы развития ловкости.
Назовите основные правила выполнения закаливающих процедур.
Перечислите принципы построения и проведения комплекса производственной гимнастики.
Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями.
Какие задачи решаются в ходе профессионально-прикладной физической подготовки работников среднего звена здравоохранения?
Назовите основные требования к подбору средств профессионально-прикладной физической подготовки.
Перечислите основные требования к рациональному питанию.
Дайте краткую характеристику психорегулирующей тренировки.
Назовите средства и методы, применяемые при обучении технике физических упражнений.
Перечислите задачи, решаемые в ходе обучения технике физических упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.

Подготовка презентации по теме.

Питание и контроль за массой тела при различных видах двигательной активности.

Определение своего конституционного типа. Индекса массы тела.

Использование методов самоконтроля.

Оценка функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем. (индекс Рюффье).

Оценка функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы (самооценка времени).

Проведение ортостатической пробы.

Определение весоростового показателя.

Оценка вестибулярной устойчивости.

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки.

Ведение личного дневника самоконтроля.

Основные положения методики закаливания.

Составление комплекса утренней гимнастики.

Подбор упражнений для сохранения и коррекции правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

Составление комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений.

Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

Самоконтроль за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Темы рефератов и задания для студентов, временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре.

История развития Олимпийских Игр. Олимпийская символика. Олимпийское движение. Анатомо-морфологические особенности женского организма, влияние физических упражнений.

История развития физической культуры и спорта. Значение физических упражнений в жизни современного человека.

Физическая культура – основа здорового образа жизни человека.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

Основные методы исследования и оценка физического развития человека.

Физическая работоспособность человека. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.

Сила, как физическое качество. Биологические механизмы, лежащие в основе силовых способностей.

Общая и специальная выносливость. Методы и средства развития.

Быстрота, как физическое качество. Методы и средства ее развития.

Гибкость. Виды гибкости. Методы и средства развития.

Основные физические качества, средства и методы их развития.

Заболевания опорно-двигательной системы, вызванные нарушением осанки. Комплекс упражнений для коррекции.

Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Составление комплекса упражнений.

Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы. Составление комплекса упражнений.

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Пожилые возраст. Действие физических упражнений на процесс старения.

Любимый вид спорта. История его развития. Правила. Достижения.