



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

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ <i>Физическая культура</i></b> .....	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
<b>2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «<i>Физическая культура</i>»</b> .....	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
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>»</b> .....	16
<i>3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению</i> .....	16
<i>3.2. Информационное обеспечение обучения</i> .....	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>»</b> .....	17
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> .....	20
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> .....	21
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b> .....	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.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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. <b>Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</b> 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.		
	<b>Практические занятия</b> 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.          Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.          Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.          Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.          Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.          Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.          Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.          Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	6	
<p><b>Раздел 2.          Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		<b>408</b>	
<p><b>Тема 2.1.          Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>Практические занятия</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	52	



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

<b>Тема 2.2.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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
	<b>Практические занятия</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	144	
	<b>Баскетбол</b> 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. <b>Волейбол.</b> 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><b>Футбол.</b> 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><b>Бадминтон.</b> 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><b>Настольный теннис.</b> 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><b>Практические занятия</b> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	72	
	<b>Содержание учебного материала</b>	48	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжная подготовка</b> (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). <b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Подвижные игры на коньках. <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		3
	<b>Практические занятия</b> 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><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Катание на лыжах и коньках, отработка техники.</p>	<b>24</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>Практические занятия</b> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники плавания. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> </ul> <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>	<b>24</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции.</p>	<b>24</b>	
<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>		<b>56</b>	

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

<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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
	<b>Практические занятия</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время	12	
	<b>Содержание учебного материала</b>	32	

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

<b>Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка</b>	<p>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.</p>		3
	<p><b>Практические занятия</b>  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.</p>	<b>16</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>	<b>16</b>	
	<b>Всего</b>	<b>476</b>	



### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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	<b>Методы оценки результатов:</b> - 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. <b>Лёгкая атлетика</b> 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><b>Спортивные игры</b> 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><b>Общая физическая подготовка</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка</b> Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание</b> 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><b>Тесты по военно-прикладной физической подготовке</b> 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.