

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Саратовской области  
«Вольский медицинский колледж им. З.И. Марсевой»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«ВМК им.З.И. Марсевой»  
Матвеева Н.Ю.  
09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 Физическая культура  
по специальности среднего профессионального образования  
31.02.01 Лечебное дело углубленный уровень подготовки  
Форма обучения очная

г. Вольск 2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело

Автор программы: Миронов Е.А., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2016г.

Председатель цикловой методической комиссии И

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2017г.

Председатель цикловой методической комиссии И

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2018г.

Председатель цикловой методической комиссии И

Протокол заседания № 1 от «02» 09 2019г.

Председатель цикловой методической комиссии И

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2020г.

Председатель цикловой методической комиссии И

Протокол заседания № \_\_\_\_\_ от «  » \_\_\_\_\_ 20   г.

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_

Согласовано:

преподаватель  
Миронов Е.А.



## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	20
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ СО «ВМК им.З.И. Марсевой», в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** *дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	

Практическая самостоятельная работа:	
<i>Легкая атлетика</i> :1. составление комплексов упражнений;	30
2. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	70
<i>Волейбол</i> :1. Закрепление техники владения мячом в волейбол;	20
2.выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	30
<i>Баскетбол</i> :1. Закрепление техники владения баскетбольным мячом.	20
2.выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	26
<i>Гимнастика</i> :1. Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики.	14
2.выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)	16
<i>Оценка уровня физического развития</i> :	
1. Выполнение комплексов упражнений	12
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>190</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	22	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>	16	2
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Повышение уровня ОФП.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	

	1.	Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Техника метания гранаты.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>		14	2
		Обучение техники эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Закрепление техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1.	Техника эстафетного бега.		
2.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		14	2
		Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники метания гранаты. Закрепление техники эстафетного бега.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1.	Техника бега на средние дистанции.		
<b>Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		14	
		Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		

	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 1.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		20	2
		Выполнение контрольного норматива: бег 30.60, 100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину. Выполнение К.Н.: метания гранаты. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<i>100</i>	
	1.	Составление комплексов упражнений.	30	
2.	Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	70		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>100</b>	
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>		12	2
		Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	
	1.	Техника перемещений, стоек		
	2.	Техника верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		



<b>Тема 2.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		12	2
		Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	
	1.	Техника нижней прямой подачи и приема после нее.		
2.	Техника приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.			
<b>Тема 2.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
		Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	
	1.	Техника прямого нападающего удара.		
2.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
<b>Тема 2.4. Техника владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		16	2
		Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>16</b>	

	1.	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		50	
	1.	Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	20	
	2.		30	

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>92</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
		Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1.	Техника ведения и передачи мяча в баскетболе.		
2.	Техника броска мяча в кольцо с места.			
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
		Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	2

	1. 2.	Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
		Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		
<b>Тема 3.4. Техника владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
		Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>46</b>	
1.	Закрепление техники владения баскетбольным мячом.	20		

	2.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	26	
--	----	--	----	--

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>60</b>	
<b>Тема 4.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку.</b>	<b>Содержание</b>		6	2
		Обучение техники выполнения упражнений ритмической гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Ритмическая гимнастика, основы методики корригирующей гимнастики.		
<b>Тема 4.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.</b>	<b>Содержание</b>		8	2
		Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнений комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Ритмическая гимнастика, упражнения на развитие гибкости.		
<b>Тема 4.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости – зачет.</b>	<b>Содержание</b>		6	2
		Обучение техники выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу.		

	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.		
<b>Тема 4.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине - зачет.</b>	<b>Содержание</b>		10	2
		Обучение техники выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.		
	2.	Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<i>30</i>	
	1.	Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики.	14	
	2.	Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)	16	
<b>Раздел 5. Оценка уровня физического развития</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 5.1. Организация и</b>	<b>Содержание</b>		2	

<b>методика проведения закаливающих процедур.</b>		Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 5.2. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>		2	
		Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
<b>Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>		2	
		Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		2

	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 5.4. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
		Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
<b>Тема 5.5. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	

	1.	Выполнение комплексов упражнений		
<b>Итого:</b>		<b>Максимальная учебная нагрузка</b> <b>Практические занятия</b> <b>См. работа</b>	<b>476ч</b> <b>238ч</b> <b>238ч</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения: 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств) 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности),



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **Имеется в наличии:**

Спортивный зал.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала и тренажерного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- теннисный стол;
- гранаты;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;

- гимнастические мячи;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для настольного тенниса и т.д.

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

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2010.
2. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2011.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2012.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

##### **Дополнительные источники:**

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2013.
2. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2009.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
5. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2011.

6. Гулько Я.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.:2013 г.
7. Волкова Л.М. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/ Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб...: СПбГТУ, 2009.
8. Волкова В.Ю. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорулько. – М., СПб...: «Питер», 2011.
9. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2013.
10. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/А.В.Чоговадзе, В.Д.Прошляков, М.Г.Мацук – М.:Высшая школа, 2012г.
11. Волкова В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова – СПбГТУ.СПб, 2011.

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

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

#### КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<b>3</b>	<b>4</b>
<p><b>Раздел 1. Основы физической культуры</b></p> <p>Демонстрация умения использования физкультурно–оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ здорового образа жизни.</p>	<p>Использование физкультурно–оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Проверка усвоения знаний об основах здорового образа жизни.</p>

## Раздел 2. Легкая атлетика

Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством легкой атлетики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Демонстрация знания роли и значении легкоатлетических упражнений для физического развития человека.

## Раздел 3. Волейбол

Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Демонстрация знания роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека.

Демонстрация выполнения практического задания.

Проверка усвоения практических навыков (тестирование физических качеств и физической подготовленности студентов по легкой атлетике).

Применение знаний техники выполнения легкоатлетических упражнений для физического развития и укрепления здоровья человека.

Анализ результатов тестирования (по разделу легкая атлетика) физических качеств по дневнику самоконтроля

Демонстрация выполнения практического задания.

Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по волейболу).

Использование знаний техники игры в волейбол для физического развития и укрепления здоровья человека.

Анализ результатов тестирования (по разделу волейбол) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля

<p><b>Раздел 4. Баскетбол</b></p> <p><u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Демонстрация знания</u> роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека.</p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания.</p> <p>Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по баскетболу).</p> <p>Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Анализ результатов тестирования (по разделу баскетбол) физической подготовленности по дневнику самоконтроля</p>
<p><b>Раздел 5. Гимнастика</b></p> <p><u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><u>Демонстрация знания</u> роли и значении гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни.</p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания: комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.</p> <p>Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по гимнастике). комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.</p> <p>Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Анализ результатов тестирования (по разделу баскетбол) физической подготовленности по дневнику самоконтроля</p>

<p><b>Раздел 6. Оценка уровня физического развития</b></p> <p><u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применения основных методов самоконтроля.</p> <p><u>Демонстрация знания</u> методики проведения корригирующей гимнастики, закаливающих процедур, коррекции телосложения, самоконтроля и методики ведения дневника самоконтроля.</p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания: комплекс корригирующей гимнастики при нарушениях осанки (формирование правильной осанки) Проверка усвоения практических навыков</p> <p>Использование знаний оценки уровня физического развития в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
--	---

**Приложение 1.1. Перечень формируемых компетенций (частично):**

Требования к результатам основной профессиональной образовательной программы

Фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке)

Код компетенций	Содержание
1	2
ОК.1	Понимать сущность и значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК.6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.