

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области

«Вольский медицинский колледж им. З.И. Маресевой»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«ВМК им.З.И. Маресевой»

Матвеева Н.Ю.

2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело базовый уровень подготовки

Форма обучения очная

г. Вольск 2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

Автор программы: Миронов Е.А., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической
комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2016 г.
Председатель цикловой методической комиссии ИИ

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2017 г.
Председатель цикловой методической комиссии ИИ

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2018 г.
Председатель цикловой методической комиссии ИИ

Протокол заседания № 1 от «02» 09 2019 г.
Председатель цикловой методической комиссии ИИ

Протокол заседания № 1 от «01» 09 2020 г.
Председатель цикловой методической комиссии ИИ

Протокол заседания № _____ от « » _____ 20 г.
Председатель цикловой методической комиссии _____

Согласовано:

преподаватель
Рисен Е.И.Д



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	.
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
.	.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
5.. Приложения	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01 Сестринское дело ГАПОУ СО «ВМК им.З.И. Маресевой».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: *дисциплина входит в общий естественнонаучный цикл.*

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часов;
самостоятельная работа обучающегося 174 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
Практическая самостоятельная работа:	174
<i>Легкая атлетика:</i> 1(секция легкой атлетики). составление комплексов упражнений;	66
2. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	36
<i>Волейбол:</i> 1.(секция волейбола) Закрепление техники владения мячом в волейбол; 2.выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	36
<i>Баскетбол:</i> 1(секция баскетбола). Закрепление техники владения баскетбольным мячом.	
2.выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	22
<i>Гимнастика:</i> 1(секция гимнастики). Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики.	
2.выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)	14
<i>Оценка уровня физического развития:</i>	
1. Выполнение комплексов упражнений	

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
Раздел 1. Легкая атлетика		3	4
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	66 14	1
	Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия	12	2
	Техники бега на короткие дистанции.		
	Овладение техникой бега на короткие дистанции.		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	Овладение техникой прыжка в длину с места.		
Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Содержание	12	1
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия	12	2

	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	Овладение техникой метания гранаты.		
	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 2.3. Эстафетный бег.	Содержание	10	1
	Техника 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.)		
	Практические занятия	10	2
	. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 2.4. Бег на средние дистанции.	Содержание	10	1
	. Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники метания гранаты. Закрепление техники эстафетного бега.		
	Практические занятия	10	2
	. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
Тема 2.5. Бег на длинные	Содержание	10	

дистанции.	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия	10	2
	. Воспитание выносливости.		
Тема 2.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	10	
	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.		
	Практические занятия	10	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа	66	
	Составление комплексов упражнений.		
	Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Волейбол		36	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание	10	
	. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		1
	Практическое занятие	10	2
. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней			

	передачи мяча двумя руками.		
	. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание	8	1
	Техника 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.		
	Практическое занятие	8	2
	Техника нижней прямой подачи и приема после нее. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.		
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание	10	1
	. Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие	10	2
	Техника прямого нападающего удара.		
	Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 3.4. Техника	Содержание	8	

владения волейбольным мячом.	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.		
	Практическое занятие	8	2
	. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа	36	
	. Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		

Раздел 4. Баскетбол		36	
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		1
	Практические занятия	10	2
	. Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		

Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание	8	
	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.		1
	Практические занятия	8	2
	. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание	10	
	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.		1
	Практические занятия	10	2
	Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		
Тема 4.4. Техника	Содержание	8	

владения баскетбольным мячом.	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».		
	Практические занятия	8	2
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа	34	
	. Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		

Раздел 5. Гимнастика		22	
Тема 5.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку.	Содержание	8	1
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		
	Практические занятия	8	2
	. Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корректирующей гимнастики.		
Тема 5.2. Гимнастика:	Содержание	4	1

ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.	. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.			
	Практические занятия		4	2
	Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.			
Тема 5.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости– зачет.	Содержание		6	1
	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу.			
	Практические занятия		6	2
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.		
Тема 5.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине - зачет.	Содержание		4	1
	1.	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.		
	2.	Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.		
	Практические занятия		4	2
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.		
2.	Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.			
Самостоятельная работа			20	

	1. Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. 2. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		14	
Тема 6.1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание	2	
	1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. 2. Обучение закаливающим мероприятиям. 3. Принципы закаливания. 4. Основные методы закаливания. 5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		1
	Практическое занятие	2	2
	1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 6.2. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание	2	
	1. Методика регулирования эмоций. 2. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний. 3. Тестирование эмоциональных состояний. 4. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		2
	Практическое занятие	2	

	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2
	2.	Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
Практическое занятие		2		
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 6.4. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		4	
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
Практическое занятие		4		
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 6.5. Основы	Содержание		4	

методики оценки и коррекции телосложения.	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие		4	2
	1.	Основы методики оценки и коррекции телосложения.		
		Самостоятельная работа	14	
	1.	Выполнение комплексов упражнений		
Итого:		Максимальная учебная нагрузка	348	
		Практические занятия	174	
		См. работа	174	

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.

Технические средства обучения:

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

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и

- гантели;
- 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:

- гантели;
- лыжный инвентарь;
- теннисный стол;
- гранаты;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. 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", 2011.
2. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2010.
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.:2010 г.
7. Волкова Л.М. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб...: СПбГТУ, 2012
8. Волкова В.Ю. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загорюлько. – М., СПб...: «Питер», 2010.
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, 2013.

11. Волкова В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова – СПбГТУ.СПб, 2010

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
1.	2.
<p>Раздел 1. Основы физической культуры</p> <p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов.</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.

Демонстрация выполнения практического задания

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

<p>Раздел 3. Волейбол</p> <p><u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в волейбол 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 волейболу).</p> <p>Использование знаний техники игры в волейбол для физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Анализ результатов тестирования (по разделу волейбол) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля</p>
<p>Раздел 4. Баскетбол</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>Раздел 5. Гимнастика</p> <p><u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством гимнастики</p>	

для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Демонстрация знания роли и значения гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни.

Раздел 6. Оценка уровня физического развития

Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применения основных методов самоконтроля.

Демонстрация знания методики проведения корригирующей гимнастики, закаляющих процедур, коррекции телосложения, самоконтроля и методики ведения дневника самоконтроля.

Демонстрация выполнения практического задания: комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.

Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по гимнастике). комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.

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

Анализ результатов тестирования (по разделу баскетбол) физической подготовленности по дневнику самоконтроля

Демонстрация выполнения практического задания: комплекс корригирующей гимнастики при нарушениях осанки (формирование правильной осанки)

Проверка усвоения практических навыков

Использование знаний оценки уровня физического развития в физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.4. Перечень формируемых компетенций (выписка из ФГОС):

Требования к результатам основной профессиональной образовательной программы «Медицинская сестра» должна обладать общими компетенциями (ОК), 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.2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.
ОК.4	Осуществлять поиск, оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.5	Использовать информационно – коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК.6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.7	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК.8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.9	Быть готовым к смене технологий и профессиональной деятельности
ОК.11	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. 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.