

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСИБИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
БЕРДСКИЙ ФИЛИАЛ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

РАССМОТРЕНО

и рекомендовано ЦК и ПК кафедры
общеобразовательных, общегуманитарных,
социально-экономических, математических
и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 11 от «19» июня 2019 г.

Заведующая ЦК и ПК



М.Р. Долганова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая УЧ

Л.Я. Марадулina

2019 г.



Лист актуализации

рабочей программы учебной дисциплины

«Физическая культура»

специальности 34.02.01 Сестринское дело

Дата	Изменения	Обоснование
19.06. 2019	В п.1.2 внесены следующие изменения: Реализуется на 3-4 курсах В п. 2.1. внесены следующие изменения: Максимальная учебная нагрузка (всего) – 120 часов Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 102 часа Самостоятельная работа обучающегося - 18 часов В п. 2.2 исключены тематический план и содержание 2-го курса.	В связи с введением в действие 1-2 курсов рабочей программы, разработанной ГАПОУ НМК. Приказ директора колледжа от 02.09. 2019 №1 «Об утверждении программ подготовки специалистов среднего звена на 2019-2020 учебный год по специальностям подготовки колледжа».

Лист актуализации учебной дисциплины «Физическая культура»
Специальность 34.02.01 Сестринское дело

РАССМОТРЕНО и рекомендовано

цикловой методической комиссией

общеобразовательных,

общегуманитарных, социально-

экономических, математических и

естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2018 г.

Председатель ЦМК  М.Р. Долганова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

«28» августа 2018 г.


Т.Д. Храменкова



Дата	Изменения	Обоснование
28.08.2018	На оборотной стороне титульного листа указывается новый Приказ № 45-0 от 28.08.2018. о введении рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в действие.	Вступление в силу Приказа № 45-0 от 28.08.2018.

**Лист актуализации учебной дисциплины «Физическая культура»
(на базе ФГОС СПО)**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

РАССМОТРЕНО и рекомендовано
цикловой методической комиссией
общеобразовательных,
общегуманитарных, социально-
экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.
Председатель ЦМК  М.Р. Долганова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе

«28» _____ 2017 г.

 Т.Д. Храменкова



Дата	Изменения	Обоснование
28.08.2017	На странице 2 указывается новый приказ о введении рабочей программы в действие. Вводится в действие в составе Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело приказом директора колледжа от 28.08.2017 № 55-0 «Об утверждении программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям подготовки колледжа».	Приказ от 28.08.2016 № 55-0 «Об утверждении программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям подготовки колледжа».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01. Сестринское дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502 с дополнениями и изменениями от 9 апреля 2015 года; укрупненная группа специальностей 060000 «Здравоохранение», направление подготовки 060100 «Здравоохранение».

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗРАБОТЧИК: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Бердский медицинский колледж».

АВТОР-РАЗРАБОТЧИК:

Никитенко Иван Николаевич - преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ НСО «Бердский медицинский колледж»

РАССМОТРЕНО и рекомендовано цикловой методической комиссией общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.
Председатель ЦМК  М.Р. Долганова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

«26» 08 2016 г.


Г.Д. Храменкова

Вводится в действие приказом директора колледжа в составе программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело от 29.08.2016 г. № 57-0 «Об утверждении программы подготовки специалистов среднего звена»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации требований ФГОС СОО в составе ППСЗ специальности 34.02.01 Сестринское дело ГАПОУ СПО «Бердский медицинский колледж» реализуемой на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Специальность 34.02.01 Сестринское дело относится к укрупнённой группе специальностей 060000 «Здравоохранение», отвечающей за реализацию естественнонаучного профиля получаемого профессионального образования.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗРАБОТЧИК: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Бердский медицинский колледж».

АВТОР-РАЗРАБОТЧИК:

Никитенко Иван Николаевич - преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ НСО «Бердский медицинский колледж»

РАССМОТРЕНО и рекомендовано цикловой методической комиссией общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Председатель ЦМК _____ М.Р. Долганова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

« » _____ 2016 г.

_____ Т.Д. Храменкова

Вводится в действие приказом директора колледжа в составе программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело от 29.08.2016 г. № 57-0 «Об утверждении программы подготовки специалистов среднего звена»

ОГЛАВЛЕНИЕ

	страница
1. Пояснительная записка	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	7
5. Тематический план.....	9
6. Содержание учебной дисциплины.....	12
7. Перечень тем рефератов, докладов и мультимедийных презентаций.....	24
8. Перечень тем индивидуальных проектов.....	26
9. Форма оценки индивидуальных достижений (портфолио)..	26
10. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.....	27
11. Рекомендуемая литература. Интернет-ресурсы.	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации ФГОС СПО в рамках ППССЗ специальности 34.02.01 Сестринское дело, реализуемой на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования и спецификой естественнонаучного профиля профессионального медицинского образования.

Рабочая программа построена на основе примерной программы ФГАУ «ФИРО» 2015 года и Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного материала, виды деятельности обучающихся направлены на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа состоит из 2-х частей: теоретической (раздел 1. «Основы физической культуры») и практической (разделы 2 - 3).

Практическая часть включает следующие разделы:

Раздел 2. Учебно-методические занятия.

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия.

Второй раздел представлен учебно-методическими занятиями, темы раздела соответствуют темам, предложенным Примерной программой дисциплины «Физическая культура». Учебно-методические занятия проводятся по одному перед изучением разделов 3, 4, 5, 6, 8.

Раздел 7. «Плавание» полностью представлен учебно-методическими занятиями, позволяющими сформировать у обучающихся систему знаний о здоровом образе жизни, о современных оздоровительных системах и технологиях. Учебно-тренировочные занятия по плаванию не предусмотрены ввиду отсутствия у колледжа бассейна, удалённости городского бассейна, отсутствия транспортных средств для перевозки обучающихся и отсутствия сопровождения при перевозке.

При освоении дисциплины применяются личностно-ориентированный, системно-деятельностный и практико-ориентированный подходы.

Для обучающихся инвалидов с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учётом состояния их здоровья. Обучающиеся инвалиды посещают занятия вовремя которых:

- выполняют физические упражнения, не противопоказанные им по состоянию здоровья;
- участвуют в спортивных мероприятиях в качестве болельщика, помощника при организации судейства;
- занимаются настольными играми;
- готовят сообщения, рефераты, презентации по темам физической культуры и спорта в библиотеке колледжа;
- выступают на учебно- методических занятиях с сообщениями, рефератами, презентациями.

Составной частью программы является внеаудиторная деятельность студентов, которая подчинена целям рабочей программы. Студенты учатся находить нужную информацию в специальной литературе, интернете, средствах массовой информации и представлять результаты обучения в форме устного ответа, конспекта, реферата, таблицы, схемы. Обязательной составной частью реализации программы является проектная деятельность студента, которая может быть представлена индивидуальным или групповым проектом. По каждой теме рабочей программы предлагается примерный перечень рефератов и индивидуальных проектов. Наиболее успешные учебно-исследовательские работы студентов могут быть представлены на студенческих учебно-практических конференциях.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельный, лично-ориентированный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качеств здоровья обучающихся.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» представлена тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность и введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного отношения к нему, на формирование интересов и потребностей студентов к регулярным занятиям

физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала и разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: *теоретическая часть и практическая часть.*

Теоретическая часть позволяет формировать у обучающихся мировоззренческую основу физической культуры, осознание студентами значения

здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. **Содержание учебно-тренировочных занятий** содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая гимнастика, настольный теннис, туризм).

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, выполняют индивидуальные проекты «Использование двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании».

Формы организации самостоятельной работы студентов: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности,

подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), заполнение личного дневника здоровья. Ведение личного дневника здоровья обеспечивает самоконтроль физического состояния и динамику физического развития студента на протяжении всех лет обучения. При выставлении оценки за промежуточную аттестацию учитывается работа студента с личным дневником здоровья в течение семестра.

В процессе изучения дисциплины формируется информационная компетентность обучающихся, поиск информации в средствах масс-медиа, интернете, специальной литературы.

Контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года, что позволяет оценить функциональную и двигательную подготовленность обучающихся.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа разработана с учетом требования ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, естественнонаучного профиля профессионального медицинского образования и построена на основе примерной программы ФГВУ «ФИРО» от 2015 года. Дисциплина «Физическая культура» относится к блоку базовых общеобразовательных дисциплин. Дисциплина изучается на первом курсе специальности 34.02.01 Сестринское дело в 1-2 семестре. На дисциплину отведено:

максимальная нагрузка 175 часов,
учебная аудиторная работа 117 часов,
практические занятия – 117 часов;
внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 58 часов.

Изучение дисциплины заканчивается в первом семестре по безоценочной системе: зачет/незачет, во втором семестре проводится дифференцированный зачет в форме сдачи контрольных упражнений и тестов физической подготовки.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятию вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и

межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, полученную из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средств информационных и коммуникативных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение своевременными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического

развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максим. учебная нагрузка	Аудиторн. учебная нагрузка	Внеаудит. самостоят. работа
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22	15	1
1	РАЗДЕЛ: Теоретические основы физической культуры	22	15	7
1.1	Тема : Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО.	3	2	1
1.2.	Тема: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	4	2
1.3.	Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	2	1
1.4	Тема : Самоконтроль ,его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	2	1
1.5.	Тема: Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры и регулирования работоспособности.	3	2	1
1.6.	Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	3	1
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	153	102	51
2	РАЗДЕЛ: Учебно-методические занятия	15	10	5
2.1	Тема: Ведение личного дневника	3	2	1

	самоконтроля. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности			
2.2	Тема: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости. Массаж, самомассаж.	3	2	1
2.3	Тема: Составление и проведение гимнастических комплексов. Физические упражнения для профилактики коррекции опорно-двигательного аппарата.	3	2	1
2.4	Тема: Самооценка и анализ выполнения тестов. Методика самоконтроля. Методика составления проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	2	1
2.5	Тема: Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.	3	2	1
3.	РАЗДЕЛ: Учебно-тренировочные занятия	138	92	46
3.1	Тема: Лёгкая атлетика	30	20	10
3.1.1	Подтема: Кроссовая подготовка	21	14	7
3.1.2.	Подтема: Прыжки	6	4	2
3.1.3	Подтема: Метание снаряда	3	2	1
3.2.	Тема: Спортивные игры	39	26	13
3.2.1	Подтема: Волейбол	15	10	5
3.2.2	Подтема: Баскетбол	15	10	5
3.2.3	Подтема: Ручной мяч	3	2	1
3.2.4	Подтема: Футбол	3	2	1
3.3.	Тема: Гимнастика	15	10	5
3.3.1	Подтема: Гимнастические упражнения	9	6	3
3.3.2	Подтема: Спортивная эробика	6	4	2
3.4.	Тема: Лыжная подготовка	12	8	4
3.4.1	Подтема: Техника лыжного хода	9	6	3
3.4.2	Подтема: Элементы тактики лыжных гонок	3	2	1
3.5	Тема: Плавание	6	4	2
3.5.1	Подтема: Техника безопасности	3	2	1
3.5.2	Подтема: Самоконтроль при занятиях плаванием	3	2	1
3.6.	Тема: Виды спорта по выбору	36	24	12

3.6.1	Подтема: Ритмическая гимнастика	15	10	5
3.6.2	Подтема: Настольный теннис	12	8	4
3.6.3	Подтема: Туризм	9	6	3
	ДИФЗАЧЁТ	3	2	1
	ИТОГО	175	117	58

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов:

Подготовка докладов, рефератов по темам с использованием информационных технологий;

Освоение физических упражнений различной направленности;

Занятия дополнительными видами спорта;

Участие во внеаудиторных спортивных мероприятиях;

Подготовка к выполнению нормативов ГТО

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЧАСТЬ 1. Теоретическая

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры

Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Содержание учебного материала:

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Виды учебной деятельности:

Знать современное состояние физической культуры и спорта, оздоровительные системы физического воспитания.

Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактике профзаболеваний.

Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Используя информационные технологии подготовить рефераты:

- 1.1. Современное состояние спорта в Российской Федерации.
- 1.2. Современное состояние спорта в Новосибирской области.
- 1.3. Профилирующие виды спорта в Новосибирской области.

2. Подготовка презентаций:

- 2.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».
- 2.2. История ГТО в России.
- 2.3. Выдающиеся российские спортсмены.

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Содержание учебного материала

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний и формирование здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Виды учебной деятельности:

Знать оздоровительные системы физического воспитания.

Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Используя информационные технологии подготовить рефераты:

1.1. Двигательная активность различных возрастных групп.

1.2. Влияние экологии на здоровье человека.

1.3. Вредные привычки. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

1.4. Рациональное питание студента, медработника, спортсмена.

1.5. Режим трудовой и учебной деятельности.

1.6. Понятие и виды активного отдыха. Пропаганда здорового образа жизни.

1.7. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, водные процедуры, бани, массаж.

1.8. Влияние физических упражнений на уровне девушки, женщины.

1.9. Профессиональные заболевания медработника, профилактика профзаболеваний. Производственная гимнастика.

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание учебного материала:

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Виды учебной деятельности:

Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям.

Знать формы и содержание физических упражнений.

Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания, особенности занятий для юношей и девушек.

Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Освоение физических упражнений различной направленности.
2. Подготовка и демонстрация физических упражнений разной направленности, упражнения для юношей, упражнения для девушек, упражнения для коррекции фигуры.
3. Ведение личного дневника здоровья, самоконтроля. Проведение тестов для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
4. Составление комплекса упражнений по массажу и самомассажу при умственном переутомлении;
5. Подготовка рефератов по темам:
 - 5.1. Самостоятельные занятия физической культурой.
 - 5.2. Коррекция фигуры. Методы. Физические упражнения.
 - 5.3. Физические качества человека. Виды, развитие физических качеств.

Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Содержание учебного материала:

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Виды учебной деятельности:

Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, организма, физической подготовленности.

Вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Подготовить рефераты:
 - 1.1. Самооценка анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья.
 - 1.2. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
3. Составление оздоровительных комплексов двигательной активности.

Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Содержание учебного материала:

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Виды учебной деятельности:

Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям здоровья и физической подготовленности.

Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда.

Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.

Самостоятельная работа обучающихся:

Подготовить рефераты:

1. Регулирование работоспособности средствами физической культуры.
2. Утомление. Виды, профилактика.
3. Режим труда, отдыха и занятий физической культурой студентов.
4. Мышечная релаксация.
5. Аутотренинг. Понятие. Методики.
6. Составление критериев самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Содержание учебного материала:

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Виды учебной деятельности:

Обосновать социально-экономическую необходимость социальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Самостоятельная работа обучающихся:

Подготовка рефератов:

1. Оздоровительные и профилированные методы физической культуры медработников.
2. Методы тестирования здоровья, двигательных качеств человека.

ЧАСТЬ 2. Практическая

РАЗДЕЛ 2: Учебно-методические занятия

Тема 2.1: Ведение личного дневника самоконтроля. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности.

Содержание учебного материала

Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Тема 2.2: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости. Массаж, самомассаж.

Содержание учебного материала

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Тема 2.3 Составление и проведение гимнастических комплексов. Физические упражнения для профилактики коррекции опорно-двигательного аппарата.

Содержание учебного материала

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения

Тема 2.4 Самооценка и анализ выполнения тестов. Методика самоконтроля. Методика составления проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание учебного материала

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению

Тема 2.5 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

Содержание учебного материала и виды деятельности

Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

Виды учебной деятельности

Демонстрировать установку психическое и физическое здоровье;
освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;
овладеть приемами массажа самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
использовать тесты самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;
овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;
знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
освоить методику занятий физическими упражнениями профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;

знать методы здоровьесберегающих технологий работе за компьютером; уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся

1. Составление комплекса упражнений для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Составление комплекса упражнений для профилактики нарушения зрения;
3. Самостоятельное проведение тестирования, определение и анализ состояния своего здоровья;
4. Составление комплекса утренней, производственной гимнастики;
5. Составление плана самомассажа при умственном переутомлении.
6. Заполнение дневника здоровья.

Тема 3.1 Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Подтема 3.1.1 Кроссовая подготовка.

Содержание учебного материала

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 м, эстафетный бег 4/100м, 4/400 ; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки).

Подтема 3.1.2 Прыжки

Содержание учебного материала

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной

Подтема 3.1.3 Метание снаряда

Содержание учебного материала

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Виды учебной деятельности:

Освоить технику теговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4/100 м, 4/400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (Юноши).

Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание гранаты весом 500 г (девушки и 700 г (юноши). Сдать контрольные нормативы.

Самостоятельная работа обучающихся

1. Подготовка рефератов:

1.1. Выдающие легкоатлеты современности.

1.2. Легкая атлетика. Бег. Виды, техника бега.

2. Отработка элементов легкой атлетики.

3. Составление комплекса специальных упражнений легкоатлета.

4. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

5. Ведение личного дневника.

Тема 3.2 Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение,

согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Подтема 3.2.1 Волейбол

Содержание учебного материала

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в нападении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Подтема 3.2.2 Баскетбол

Содержание учебного материала

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Подтема 3.2.3 Ручной мяч

Содержание учебного материала

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты

мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака

Подтема 3.2.4 Футбол (для юношей)

Содержание учебного материала

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Виды учебной деятельности:

Освоить основные игровые элементы.

Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развивать личностно-коммуникативные качества.

Совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.

Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.

Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.

Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

Просмотр видеокассет.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Подготовка рефератов по истории баскетбола, волейбола, футбола, технике спортивных игр, правилам игры.
2. Подготовка мультимедийных презентаций по видам спортивных игр.
3. Составление и обоснование комплекса специальных упражнений:
4. Комплекс специальных упражнений баскетболиста.
5. Комплекс специальных упражнений волейболиста.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений, подводящих упражнений баскетболиста, волейболиста.

Тема 3.3 Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику, совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Подтема 3.3.1 Гимнастика

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивным мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы, упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Содержание учебного материала:

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.

Подтема 3.3.2 Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Содержание учебного материала:

Композиция из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа - четырехкратное исполнение подряд. Техника безопасности при занятии спортивной гимнастикой.

Виды учебной деятельности:

Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки);

Выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,

Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы, упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения.

Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Участие в соревнованиях по аэробике в составе учебных групп.

Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.

Соблюдать технику безопасности.

Просмотр видеокассет.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Написание рефератов по теме «Выдающиеся гимнасты современности».
2. Составление комплексов упражнений, демонстрация, защита на оценку:
3. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
4. Комплекс упражнений для юношей по атлетической гимнастики с гантелями для юношей по атлетической гимнастике со штангой.
5. Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.
6. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Тема 3.4 Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Подтема 3.4.1 Техника лыжного хода

Содержание учебного материала

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Подтема 3.4.2 Элементы тактики лыжных гонок

Содержание учебного материала

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

Виды учебной деятельности:

Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременное.

Преодолеть подъемы и препятствия, выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Сдать на оценку технику лыжных ходов.

Разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др.

Пройти дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом.

Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Написание рефератов по истории спорта, выдающим спортсменам, «Первая помощь при травмах, отморожениях».
2. Составление и обоснование комплекса специальных упражнений лыжника.
3. Составление и отработка подводящих упражнений лыжника.

3.5 Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий

совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде

Подтема 3.5.1. Техника безопасности

Содержание учебного материала

Техника плавания: кроль на груди, спине, брасс. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Подтема 3.5.2. Самоконтроль при занятиях плаванием

Содержание учебного материала

Виды самоконтроля. Наблюдение за состоянием здоровья при занятиях плаванием: самочувствие, сон, пульс, сердечный ритм, необходимость врачебного контроля.

Виды учебной деятельности:

Уметь оказать помощь пострадавшему, знать технику безопасности в открытых водоёмах и бассейнах, освоить самоконтроль при занятиях плаванием.

Самостоятельная работа обучающихся

Составление комплекса специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше;

Подготовка мультимедийных презентаций по теме «Техники плавания»;

Подготовка реферата «Помощь пострадавшему на воде»;

Подготовка реферата «Техника безопасности в открытых водоёмах»

Тема 3. 6. Виды спорта по выбору

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма

Подтема 3.6.1. Ритмическая гимнастика

Содержание учебного материала

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.

Виды учебной деятельности:

Выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы, упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения.

Выполнять комплексы упражнений в вводной и производственной гимнастики.

Уметь осуществлять контроль состояния здоровья.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Составление комплекса упражнений:
2. Комплекс специальных упражнений гимнаста.
3. Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления.
4. Комплекс упражнений для шеи.
5. Комплекс упражнений для мышц бедра.
6. Комплекс упражнений для мышц живота.
7. Комплекс упражнений для мышц спины.
8. Демонстрация упражнений на различные группы мышц.

Подтема 3. 6.2. Настольный теннис

Содержание учебного материала

Настольный теннис. Правила игры. Основные технические элементы (подача, срезка, подрезка, нападающий удар). Игра на счет. Игра в защите и нападении.

Виды учебной деятельности:

Владение техническими приёмами игры.

Участие в соревнованиях.

Освоение методов контроля состояния своего здоровья (пульс, общее самочувствие).

Умение вести счёт игры, заполнять и оформлять протокол игры.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Составление и обоснование комплекса специальных упражнений теннисиста.
2. Отработка элементов настольного тенниса.
3. Подготовка к участию в личных и групповых соревнованиях.

Подтема 3.6.3. Туризм

Содержание учебного материала

Туризм. Виды. Туристический слет. Подготовка к турслету. Составление плана, движение в колонне. Подготовка одежды, рюкзака. Расположение на месте, бивак. Разведение костра, приготовление пищи.

Виды учебной деятельности:

Участие в спортивных конкурсах,

Участие в разведении костра и приготовлении пищи в походных условиях.

Участие в установке палатки;

Отработка приёмов оказания первой помощи в походных условиях

Составление и оформление отчета.

Самостоятельная работа обучающихся:

1. Подготовка одежды к турслету.

2. Составление плана похода.
3. Подготовка рюкзака.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ТЕМ РЕФЕРАТОВ, ДОКЛАДОВ И МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. История физической культуры и спорта:

1. Современное состояние спорта в РФ.
2. Современное состояние спорта в Новосибирской области.
3. История баскетбола, волейбола, футбола и т.д.
4. Выдающиеся гимнасты современности.
5. Олимпийское движение. История возникновения.
6. Олимпийские игры.
7. История возникновения физических упражнений.
8. Выдающие российские спортсмены.
9. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
10. История физической культуры в Бердском медицинском колледже.

2. Основы здорового образа жизни.

Физическая культура в обеспечении здоровья:

1. Современное состояние здоровья молодежи.
2. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
3. Двигательная активность различных возрастных групп.
4. Вредные привычки. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
6. Понятие и виды активного отдыха. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, водные процедуры, бани, массаж.
8. Туристические походы как средство отдыха и физического развития человека.
9. Компоненты здорового образа жизни человека. Борьба с гиподинамией.
10. Закаливание водой, воздухом, солнечными ваннами.
11. Современные оздоровительные системы.
12. Дыхательная гимнастика и значение для здоровья человека.
13. Рациональное питание молодежи, спортсменов.
14. Материнство и здоровье. Физические нагрузки на женский организм.
15. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Особенности самостоятельных занятий девушек.
2. Особенности самостоятельных занятий юношей.

3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
4. Коррекция фигуры, осанки.
5. Влияние физических упражнений на здоровье девушки, женщины.
6. Физические качества человека. Виды. Развитие физических качеств средствами физической культуры.
7. Суточная двигательная активность. Ее значение для здоровья.
8. Утренняя гимнастика, рекомендации по выполнению.
9. Физкультурная пауза. Значение для повышения работоспособности организма.
10. Физические закономерности разминки.
11. Развитие физических качеств - выносливости, быстроты, ловкости силы, гибкости.
12. Влияние занятий физической культурой на различные системы организма.
13. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при том или ином заболевании.
15. Характеристика гимнастических упражнений. Гимнастическая терминология.

4. Самоконтроль, основные методы, показатели, критерии оценки:

1. Использование различных тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
2. Тесты для определения уровня физической подготовленности.
3. Коррекция занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля.
4. Утомление. Понятие, признаки, профилактические упражнения.
5. Самоконтроль на занятиях физической культуры.

5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента:

1. Режим труда, отдыха и занятий физической культурой студентов.
2. Использование физических упражнений для восстановления умственной работоспособности.
3. Физкультурные паузы (физкультминутки) в режиме учебного дня.
4. Динамика работоспособности в учебном году. Общие причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
5. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
7. Мышечная релаксация и аутотренинг для повышения работоспособности студента.

6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста:

1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Личная и социально-экономическая необходимость социальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
3. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при

занятиях различными видами профессиональной двигательной активности.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Составление индивидуальных физкультурно-оздоровительных комплексов двигательной активности.
2. Выпуск стенных газет физкультурно-оздоровительной тематики.
3. Подготовка буклетов спортивно-оздоровительной тематики.
4. Составление плана двигательной нагрузки на день.
5. Составление плана похода с рекомендациями.

9. ФОРМЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТА (для портфолио)

1. УИРС.
2. Индивидуальный проект.
3. Реферат.
4. Презентация.
5. Доклад на студенческой конференции.
6. Грамоты, сертификаты участника, листы подтверждения.
7. Участие в общеколледжных спортивных мероприятиях, городских, областных соревнованиях.
8. Составление комплексов физических упражнений с последующей защитой.
9. Оформление дневника самоконтроля.

10. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в учебном кабинете (спортивном зале, зале ОФП), стадионе, компьютерном зале и библиотеке колледжа.

Рабочая программа реализуется на основе здоровьесберегающей среды обучения, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Все помещения, используемые для реализации рабочей программы, соответствуют требованиям (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя, включающий учебно-методическую документацию (ФГОС СОО, Примерную программу, одобренную ФГАУ «ФИРО», рабочую программу преподавателя, тематический план преподавателя), методические материалы преподавателя, персональный компьютер;

- информационно-коммуникативные средства (телевизор, компьютер);
- экранно-звуковые пособия (презентации, учебные видеоматериалы);
- библиотечный фонд, включающий учебники, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, справочники, энциклопедии, газеты, журналы, правовые источники.

Раздел 1. Нормативно-правовая документация:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 № 32766);
- Примерные программы ФГАУ «ФИРО» Центр профессионального образования;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 04 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений» (зарегистрировано в Минюсте РФ 03.02.2011 № 19682);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 № 514 «Об утверждении Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело (зарегистрировано в Минюсте 11.06.2014 № 32673);

Внутренние локальные нормативные акты колледжа:

- Устав ГАОУ СПО НСО «Бердский медицинский колледж»;
- Положение «О КУМО»;
- Положение о самостоятельной работе студентов»;
- Положение «О разработке рабочей программы учебной дисциплины»;
- Положение «О разработке и реализации контрольно-оценочных средств»;
- Положение о портфолио студента»;

- Положение «Об учебном кабинете»;
- Положение «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»;
- Положение «О курсовой работе (проекте).

Учебно-программная документация:

- Рабочая программа «Физическая культура» по специальности 31.02.01. Лечебное дело курс I-IV;
- Рабочая программа «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело курс 1;
- Рабочая программа «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело курсы II-IV;
- Календарно-тематический план дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.02.01 Лечебное дело курс I-IV;
- Календарно-тематический план дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело курс 1;
- Календарно-тематический план дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело курс II-IV;
- Комплект КОС для дифференцированного зачета по дисциплине «Физическая культура»;
- План спортивно-массовой работы ГАОУ СПО НСО «Бердский медицинский колледж» на 2015-2016 учебный год;
- Индивидуальный план преподавателя на 2015-2016 учебный год;
- План заведующего кабинетом «Физическая культура» на 2015-2016 учебный год;
- Комплект лекций для теоретических занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- Комплект комплексов физических упражнений.

Раздел II. Учебно-методическая документация:

- Методическая разработка спортивного конкурса «А ну-ка, парни»;
- Методическая разработка спортивного конкурса «А ну-ка, девушки»;
- Методическая разработка спортивного конкурса «Веселые старты»;
- Методическая разработка «Туристический слёт»;
- Методическая разработка викторины «Знатоки спорта»;
- Методическая разработка «Туризм. Туристический слёт»;
- Методическая разработка военно-спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества;
- Методическая разработка мультимедийной викторины «Самый узнаваемый спортсмен»;
- Методическая разработка «Конкурс аэробики»;
- Методическая разработка «Конкурс физкультминуток»;

Методические разработки для преподавателя и для самостоятельной работы студентов:

- Методическая разработка «Туризм»;
- Методическая разработка «Туризм. Ориентирование на местности»;
- Методическая разработка «Технические элементы настольного тенниса»;
- Методическая разработка «Выставка рефератов»;
- Методическая разработка «Легкая атлетика. Прыжок в длину»;
- Методическая разработка «Волейбол. Подводящие упражнения».

Контрольно-оценочные средства:

- Методическая разработка «Зачетные манипуляции и контрольные нормативы по разделу «Баскетбол»;
- Тестовый контроль по разделу «Баскетбол»;
- Тестовый контроль по разделу «Гимнастика»;
- Тестовый контроль по разделу «Легкая атлетика»;
- Методическая разработка для преподавателя «Теоретические вопросы по разделам: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика»;
- Методическая разработка «Контрольные нормативы по физической культуре»;
- Методическая разработка «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО».

Лекционные материалы:

1. Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ведение личного дневника».
2. Раздел «Основы здорового образа жизни», тема «Двигательная активность различных возрастных групп».
3. Тема «Вредные привычки. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании».
4. Тема «Режим в трудовой и учебной деятельности студента».
5. тема «Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, водные процедуры, массаж».
6. Тема «Влияние физических упражнений на здоровье девушки, женщин».
7. Тема «Физические качества человека, виды, развитие физических качеств».
8. тема «Физическая культура как средство регулирования работоспособности в период экзаменационной сессии».
9. Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО».
10. Тема «Использование двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при различных заболеваниях».
11. Тема «Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки».
12. Тема «Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные признаки утомления. Физкультурная пауза».
13. Тема «основы методики самостоятельных занятий. Осанка. Коррекция фигуры».

14. Раздел Гимнастика. Тема «Основные формы организации самостоятельных занятий». Тема «Утренняя гигиеническая гимнастика».
15. Тема «Профессиональные заболевания медработника, профилактика профзаболеваний. Производственная гимнастика».
16. Тема «Составление оздоровительных программ двигательной активности. Методических проектов».
17. Тема «Первая помощь при различных видах травм. Условия безопасности при занятиях физической культурой».

Комплексы физических упражнений:

- Комплекс № 1 утренней гимнастики для юношей, девушек.
- Комплекс № 2 утренней гимнастики для юношей.
- Комплекс № 3 утренней гимнастики для девушек.
- Комплекс № 4 общеразвивающих упражнений, выполняемых в парах.
- Комплекс № 5. Примерный комплекс упражнений, направленный преимущественно на укрепление мышц брюшного пресса.
- Комплекс № 6. Примерный комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.
- Комплекс № 7. Примерный комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц ног.
- Комплекс № 8. Упражнения для поддержания правильной осанки.
- Комплекс № 9. Комплекс ритмической гимнастики.
- Комплекс № 10. Примерный комплекс упражнений с гантелями.
- Комплекс № 11. Примерный комплекс упражнений специальной разминки баскетболиста.
- Комплекс 12. Примерный комплекс упражнений специальной разминки волейболиста.
- Комплекс 13. Примерный комплекс упражнений специальной разминки легкоатлета.
- Комплекс 14. Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы.
- Комплекс 15 упражнений для профилактики зрительного утомления, глаз.
- Комплекс 16 упражнений для мышц шеи.
- Комплекс 17 упражнений ритмической гимнастики.
- Комплекс 18 атлетической гимнастики.
- Комплекс 19 общеразвивающих упражнений.
- Комплекс 20 упражнений на гимнастической стенке.

Видеофильмы:

- Олимпиада 2006 год г. Турин.
- История олимпийских игр. Спринтеры. Бег на средние дистанции.
- Пловцы и прыгуны в воду.
- Гимнастика.
- Летопись спорта «Анатолий Тарасов».
- Летопись спорта «Ирина Роднина».
- Золотая эра советского плавания.

- Легкоатлетическая эстафета.
- Легкоатлетический кросс.
- Дартс.
- Фигурное катание. Тренер Жук.
- Настольный теннис.
- Классическая аэробика.
- Стрип-пластика.
- Пилатес.
- Каларнетик.
- Видеофильмы всех спортивных мероприятий колледжа.

Музыкальные кассеты:

- запись спортивного марша;
- гимн Российской Федерации;
- запись для проведения разминки.

Альбомы:

- Художественная гимнастика;
- Папки «Положения и приказы по колледжу»;
- Папка «протоколы сдачи спортивных нормативов студентами БМК»;
- Грамоты за спортивные достижения с 2000 года;
- Папка «Положения и приказы по городским, областным соревнованиям, спартакиадам»;
- Папка «Спортсмены в годы Великой Отечественной войны»;
- Папка «Выдающиеся спортсмены Новосибирской области»;
- Папка «Протоколы сдачи нормативов ГТО с 2015 года»;
- Фотоальбомы спортивных мероприятий;
- Канцелярские товары.

Стенгазеты:

- На все спортивные мероприятия;
- Стенд «Лучшие спортсмены колледжа»;
- Стенд «Кубки за спортивные достижения».

11. ПЕРЕЧЕНЬ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

12.1. Презентации по темам:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
2. История ГТО в России.
3. Выдающиеся российские спортсмены.
4. Легкая атлетика. Бег. Виды. Техника бега.
5. Техника баскетбола.
6. Технические элементы волейбола.
7. Мультимедийная презентация викторины «Самый узнаваемый спортсмен».

12. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Основная:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. - М.: 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. -М.: 2010.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних и профессиональных заведений. - М.: 2010.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайгалова, В.А. Дудов. - М.: 2010.
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов ВУЗов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчков, Ю.И. Назаров, С.С. Егоров и др. под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: 2010.

Дополнительная:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013.
2. Елисеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д. 2010.
3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. Пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: 2010.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014.
5. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014.
6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью. Учебное пособие / под ред. д. п. н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.: 2013.
7. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. - СПб.: 2010.
8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень. Издательство Тюменского университета, 2010. - 144 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2012.
10. Воронин И.Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: Политерра, 2011.
11. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011.
12. Горчарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: Политерра, 2011.

13. Коваль В.И.: Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2010.
14. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. - М.: Вако, 2010.
15. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 528 с.: ил.

Для преподавателя:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ; от 07.06.2013 № 120-ФЗ; от 02.07.2013 № 170-ФЗ; от 23.07.2013 № 203-ФЗ; от 25.11.2013 № 317-ФЗ; от 03.02.2014 № 11-ФЗ; от 03.02.2014 № 15-ФЗ; от 05.05.2014 № 84-ФЗ; от 27.05.2014 № 135-ФЗ; от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480.
3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки от 17.03.2015 № 06-259).

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»;

<http://www.infosport.ru/xmi/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;

www.olimpic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.