



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
\_\_\_\_\_ Л.И. Денисова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

специальность 34.02.02 Медицинский массаж  
(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработал</i>	<i>Преподаватель</i>	<i>О.А. Бель</i>	
<i>Согласовал</i>	<i>Председатель ЦМК</i> <i>Председатель ЦМК</i> <i>Зав. учебным отделом</i> <i>Зав. научно-методическим отделом</i> <i>Зам. директора по учебно-воспитательной работе</i>	<i>М.А. Кочерина</i> <i>М.Н. Афанасьева</i> <i>Т.А. Старкова</i> <i>Е.Я. Шилова</i> <i>Н.Б. Шайгородская</i>	
<i>Версия:1.0</i>			<i>Стр.1 из 24</i>



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

Рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № 1 от 28.08.2020



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. МАТРИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19



## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Физическая культура**

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению).

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной и профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.04).

### 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, реабилитации, адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в обществе, 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

Освоение учебной дисциплины способствует **формированию у обучающихся общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. \* Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.



ОК 12\*. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13\*. Оказывать первую(доврачебную) помощь при неотложных состояниях.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, реализации индивидуальной программы реабилитации.

\*перечень компетенций, которые внесены в рабочую программу с целью формирования личности специалиста в соответствии с потребностями практического здравоохранения

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 360 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 180 часа;

самостоятельная работа обучающегося 180 часа.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>360</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>180</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>176</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>180</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>12</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>10</i>
Реферат	<i>10</i>
Практическая и самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>148</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	1
<b>Тема 1.2. Физическая культура в средних учебных заведениях для лиц лишенных зрения.</b>	<b>Содержание</b> 1. Значение физической культуры в повседневной жизни студентов. 2. Формы оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебных заведениях для лиц, лишенных зрения. Занятия в спортивных секциях. 3. Самостоятельные занятия, содержание программного материала в медицинском колледже по физической культуре.	2	
<b>Самостоятельная работа</b> Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		10	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>126</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие</b>	<b>Содержание</b>		



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дистанции. <b>Прыжок в длину с места.</b>	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
Тема 2.2. <b>Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. <b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>			3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	2.	Совершенствование техники бега по дистанции.	2	
Тема 2.4. <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>			3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Практические занятия</b>			6	
	1.	Воспитание выносливости.	6	





ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>		20	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6		
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6		
<b>Самостоятельная работа</b> 1. Составление комплексов упражнений. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		8 64		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>48</b>		
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Практические занятия</b>		6		
1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	6		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
<b>Практические занятия</b>		8		
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	8		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	6	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		3
	1. Совершенствовать технику владения мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	10	
<b>Самостоятельная работа</b> 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		18	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>		2
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	4	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		2
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	4	
<b>Тема 4.3 .Техника прямого</b>	<b>Содержание</b>		



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<p><b>нападающего удара.</b> <b>Техника изученных приёмов.</b></p>	<p>1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Выполнение технических элементов в учебной игре.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p>
<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>		<p>10 20</p>	
<p><b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b></p>		<p><b>76</b></p>	
<p><b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. 2. Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.</p>	<p>10 6 4</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2. Воспитание выносливости.</p>	<p>10 6 4</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 5.3. Техника поворота</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>		



## ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

## РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<b>«переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6	
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>			3
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	4	
2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4		
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	4		
<b>Самостоятельная работа</b>				
1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		34		
<b>Раздел 6. Гол-бол</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Обучение технике владения мячом на месте.		
	2.	Обучение правилам игры в гол-бол		
	3.	Обучение жестам судей.		
<b>Практические занятия</b>		4		
1.	Овладение техническим элементом в гол-боле.	4		
<b>Тема 6.2. Техника владения мячом в площадке. Тактика игры в гол-бол.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Обучение технике владения мячом в площадке.		
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
<b>Практические занятия</b>		4		
1.	Овладение и закрепление техники передачи мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.	4		



## ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

## РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<b>Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.</b>	<b>Содержание</b>			2
	1.	Обучение технике перемещения гол-болиста.		
	2.	Закрепление техники передачи и ловли мяча.		
	3.	Обучение броску мяча по воротам с места.		
	4.	Обучение технике броска мяча с изменением направления.		
	5.	Ознакомление с правилами игры в гол-бол.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Овладение и закрепление техническим элементом в гол-боле.	4	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гол-большим мячом.</b>	<b>Содержание</b>			3
	1.	Сдача контрольных нормативов: броска мяча с изменением направления.		
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: передачи, броски мяча; тактика игры.		
	3.	Совершенствование техники передач и ловли мяча.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствование технических элементов в гол-боле.	8	
<b>Самостоятельная работа</b> 1. Совершенствование технических элементов в гол-боле, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.			12	
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>			22	
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>			2
	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.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
<b>Тема 7.2. Методы контроля</b>	<b>Содержание</b>			



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физического состояния здоровья, самоконтроль.	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	4	2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
		<b>Практическое занятие</b>	4	
		1.	4	
		Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание</b>		4	2
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).			
		<b>Практическое занятие</b>	4	
		1.	4	
		Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
3.	Последовательность заполнения рюкзака.			
4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.			
5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			
		<b>Практическое занятие</b>	2	
		1.	2	
		Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	<b>Содержание</b>		2	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.			
		<b>Практическое занятие</b>	2	
		1.	2	
		Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 7.6. Основы методики	<b>Содержание</b>			



ЦМК ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

РП ОГСЭ.04 –ММ. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

регулирования эмоциональных состояний.	1.	Методика регулирования эмоций.		2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.			
		<b>Практическое занятие</b>	2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>				
1. Совершенствование методики и элементов в, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.			2	
2. Совершенствование методики коррекции телосложения, самоконтроль, закаливания, туристического похода и регулирования эмоциональных состояний.			2	
<b>Дифференцированный зачёт.</b>			2	
			<b>Итого</b>	<b>360</b>

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. МАТРИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ТЕМАМ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание учебного материала	Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания, компетенции)											
	Знания		Умения	Компетенции								
	1	2	1	ОК 1	ОК 2	ОК 3	ОК 6	ОК 7	ОК 8	ОК12	ОК13	ОК14
<b>Теоретические занятия</b>												
Тема 1.	+	+		+					+	+	+	+
Тема 2.	+	+		+					+	+	+	+
<b>Практические занятия</b>												
Тема 1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тема 7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+





## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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



## 4.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Основные источники:

*Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)*

#### Дополнительные источники:

*Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9)*

*Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606](http://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606)*

#### Интернет-ресурсы:

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

## 4.3 Образовательные платформы для дистанционного обучения

Образовательные платформы для реализации программы с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- образовательный портал колледжа
- электронная облачная платформа zoom и др.



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.



**ТЕСТЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	14,0	14,4	14,8
		4	13,8	14,2	14,6
		5	13,6	14,0	14,4
		6	13,6	14,0	14,4
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	3	13,20	13,40	14,00
		4	13,10	13,30	13,50
		5	13,00	13,20	13,40
		6	13,00	13,20	13,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	200	190	180
		4	210	200	190
		5	220	210	200
		6	220	210	200
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	3	130	120	110
		4	140	130	120
		5	150	140	130
		6	150	140	130
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	10	8	6
		4	11	9	7
		5	12	10	8
		6	12	10	8



**ТЕСТЫ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	14,6	15,0	15,4
		4	14,4	14,8	15,2
		5	14,2	14,6	15,0
		6	14,2	14,6	15,0
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	3	14,00	14,30	15,00
		4	13,45	14,15	14,45
		5	13,30	14,00	14,30
		6	13,30	14,00	14,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	180	170	160
		4	190	180	170
		5	200	190	180
		6	200	190	180
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	3	115	105	95
		4	125	115	105
		5	135	125	115
		6	135	125	115
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	4	3
		4	7	6	5
		5	9	8	7
		6	9	8	7
6	Плавание 25 м (сек.)	3	30,0	32,0	34,0
		4	28,0	30,0	32,0
		5	26,0	28,0	30,0
		6	26,0	28,0	30,0



**ТЕСТЫ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	16,8	17,2	17,6
		4	16,6	17,0	17,4
		5	16,4	16,8	17,2
		6	16,4	16,8	17,2
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	3	11,20	11,40	12,00
		4	11,10	11,30	11,50
		5	11,00	11,20	11,40
		6	11,00	11,20	11,40
3	Бег 3000 м	3	без	учёта	времени
		4	без	учёта	времени
		5	без	учёта	времени
		6	без	учёта	времени
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	3	130	120	110
		4	135	125	115
		5	140	130	120
		6	140	130	120
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	3	30	25	20
		4	35	30	25
		5	40	35	30
		6	40	35	30
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	160	150	140
		4	165	155	145
		5	170	160	150
		6	170	160	150



**ТЕСТЫ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	3	17,4	17,8	18,2
		4	17,2	17,6	18,0
		5	17,0	17,4	17,8
		6	17,0	17,4	17,8
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	3	12,00	12,20	12,40
		4	11,45	12,05	12,25
		5	11,30	11,50	12,10
		6	11,30	11,50	12,10
3	Бег 3000 м	3	без	учёта	времени
		4	без	учёта	времени
		5	без	учёта	времени
		6	без	учёта	времени
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	3	115	105	95
		4	120	110	100
		5	130	115	105
		6	120	115	105
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	3	20	15	10
		4	25	20	15
		5	30	25	20
		6	30	25	20
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	145	135	120
		4	150	140	130
		5	155	145	135
		6	155	145	135



### Лист регистрации изменений

№ изменения	Номера листов (страниц)			Всего листов (страниц) в документе	Вход. № сопроводительного документа и дата	Подпись ответственного за внесение	Дата
	Измененных	Новых	Аннулированных				