

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛГОДОНСКОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

АОП. 01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

**31.02.03 Лабораторная диагностика
Базовая подготовка**

<p>Рассмотрено на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН Протокол № 1 «31» 08 2022 г. Председатель <u>Бай</u> Утверждено на методсовете Протокол № 1 «31» 08 2022 г. Председатель <u>Им</u></p>	<p>Утверждаю Зам. директора по УВР ГБПОУ РО «ВМК» Симакова И. Е. «31» 08 2022 г.</p> 
<p>Рассмотрено на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____ Утверждено на методсовете Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____</p>	<p>Утверждаю Зам. директора по УВР _____ Симакова И. Е. « _____ » _____ 20__ г.</p>
<p>Рассмотрено на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____ Утверждено на методсовете Протокол № _____ « _____ » _____ 20__ г. Председатель _____</p>	<p>Утверждаю Зам. директора по УВР _____ Симакова И. Е. « _____ » _____ 20__ г.</p>

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 31.02.03 Лабораторная диагностика (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08. 2014 г. N 970, зарегистрирован в Минюсте РФ 25.08. 2014 г. № 33808), Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» (приказ минздравсоцразвития России от 23.07.2010 г. №541н)

Организация-разработчик:

ГБПОУ РО «Волгодонской медицинский колледж»

Разработчик:

Черненко Игорь Николаевич– преподаватель ГБПОУ РО «ВМК».

Рецензенты:

Солоцкая И. В. – преподаватель высшей категории ГБПОУ РО «Волгодонский педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО по направлению подготовки **31.02.03. «Лабораторная диагностика»** базовой подготовки.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения дисциплины.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (**Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общего гуманитарного и социально-экономического цикла, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих освоение образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины **«Физическая культура»**. Она обеспечивает достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться **в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений**. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений,
- отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преамбуле с другими 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 студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: **с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.**

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

Содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня

физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья 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. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

Учебная дисциплина должна способствовать формированию у обучающихся **общих компетенций**, включающих в себя способность (по базовой подготовке):

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 выполнение и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	
		Всего	Вариативные часы
344	172	172	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
составление комплексов упражнений	10
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферативная работа	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	146
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры			
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	10	1
	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
	Самостоятельная работа	14	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> - 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.). 		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	12	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 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.) 		

	Практические занятия	8	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	14	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Повышение уровня ОФП.		
	Самостоятельная работа	12	
	1. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	2. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега		
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
3. Закрепление практики судейства.			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	6	
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Повышение уровня ОФП.		
	Самостоятельная работа	14	
	1. Закрепление техники бега на средние дистанции		
	Практические занятия	8	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
	Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	8
1. Совершенствовать технику бега по дистанции.			3
2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
Самостоятельная работа		12	
1. Разучивание комплексов специальных упражнений.			
	Практические занятия	4	

	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		10	
	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.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Самостоятельная работа		14		
1.	Составление комплексов упражнений.			
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		10	
	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.		
4.	Совершенствование овладения техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча на внеаудиторной работе			
Практические занятия		2		
1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала		12	
	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.		
	4.	Практическое выполнение закрепленного материала по баскетболу на внеаудиторной работе		
	Практические занятия		4	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».			
Самостоятельная работа		12		
1.	Проведение товарищеских игр по баскетболу			

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		6	
	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.		
	Практическое выполнение закрепленного материала по баскетболу на внеаудиторной работе			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	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.		
	5.	Практическое выполнение закрепленного материала по баскетболу на внеаудиторной работе		
		Практические занятия		2
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
	1.	Совершенствование техники игры в секции по баскетболу		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		12	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	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.		
	4.	Практическое выполнение закрепленного материала по волейболу на внеаудиторной работе		
	Практическое занятие		4	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней	Содержание учебного материала		8	

подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2	
	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.			
	5.	Практическое выполнение закрепленного материала по волейболу на внеаудиторной работе			
	Практическое занятие		2		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
	Самостоятельная работа		12		
	1.	Проведение товарищеских игр по волейболу.			
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала		8		
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2	
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
4.	Практическое выполнение закрепленного материала по волейболу на внеаудиторной работе				
	Практическое занятие		4		
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		12		
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	4.	Практическое выполнение закрепленного материала по волейболу на внеаудиторной работе			
		Практическое занятие		4	
		1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа		20		
	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.			
	3.	Совершенствование техники игры в секции по волейболу			
Раздел 5. Оценка уровня физического развития					
Тема 5.1. Основы			16		
	Содержание учебного материала				

методики оценки и коррекции телосложения.	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2	
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.			
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.			
Практическое занятие			2		
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.			
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		18		
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2	
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.			
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.			
	Практическое занятие			2	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.			
Самостоятельная работа			12		
	1.	Применение различных восстановительных методик самоконтроля.			
Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		12		
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2	
	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).			
	Практическое занятие			4	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.			
Тема 5.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание учебного материала		6		
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2	
	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.				
Практическое занятие			2		
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.			
Самостоятельная работа			12		

	1.	Умение с минимальной затратой преодолевать препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме.		
Тема 5.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание учебного материала		20	
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие			
1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.			
	Самостоятельная работа		6	
1.	Составление программы закаливания организма			
Тема 5.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание учебного материала		31	
	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.		
		Практическое занятие		2
1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.			
	Самостоятельная работа		6	
1.	Составление методики аутотренинга			
			Итого	344

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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация условной рабочей 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 (по заявке)
- мультимедийный проектор (по заявке);
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для сред. проф. образов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 221 с.

Дополнительные источники:

1. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»
2. Ачкасов Е.Е. Сборник нормативно–правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»

3. День здоровья : методическая разработка внеаудиторного спортивно–массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун–т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд–во РостГМУ, 2016. – 33 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»
5. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография [для студентов, преподавателей и сотрудников вузов] / под общ. ред. В.И. Филоненко : Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, Таганрог : ЮФУ, 2019. – 280 с.
6. Конкурс «А ну-ка, парни!» : метод. разработ. внеаудиторного спортивно–массового мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк, З.М. Мирцкулава ;

ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2019. – 49 с.

7. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов и практ. работников / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 279 с.
8. Физическая культура в лицах : учеб. пособие [для врачей и студентов] / Е.В. Харламов, Е.М. Калмыкова, Н.М. Попова, О.Ф. Киселева. – Ростов-на-Дону : Мини Тайп, 2019. – 307 с.
9. Харламов Е.В. История и прикладные аспекты ЗОЖ : учеб.-метод. пособие / Е.В. Харламов, Г.В. Петрова. – Рост. гос. мед. ун-т, колледж. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2016. – 136 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
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.