

**Министерство образования Московской области  
Негосударственное образовательное частное учреждение  
профессионального образования  
«Подольский колледж «Парус»**



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор колледжа

Г.С. Никулина

\_\_\_\_\_ 2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

2015г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

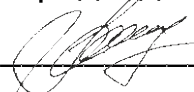
Рабочая программа предназначена для обучения студентов, изучающих ОГСЭ.04 Физическая культура в качестве обязательной дисциплины общепрофессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметной комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель ПЦК общепрофессиональных дисциплин

 Островская В.Л.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

**Разработчик:**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНО Е СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

## 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, профессиональной подготовке работников в сфере дизайна при наличии среднего (полного) общего образования, при проведении мастер-классов, конкурсов и выставок в области сферы обслуживания.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, который является обязательной частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины в отношении к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладеть **общими компетенциями** включающими в себя способность:

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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерно программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 час;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>2</b>
практические занятия	<b>170</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
Итоговая аттестация в форме диф.зачета, 4,5,6,7,8 семестры	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		32	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b></p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. На отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптацию человека.</p>	32	2
		1	

	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека и её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности человека и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возрастных особенностей самостоятельных занятий женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью самостоятельных занятий и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	1	
<p><b>Тема 1.2.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	30	



<p>Общие основы лечебной физической культуры (для студентов специальной медицинской группы).</p>	<p><b>Понятие о лечебной физкультуре, классификация физических упражнений, двигательные режимы</b></p> <p>Роль ЛФК в реабилитации больных Средства ЛФК: физические упражнения в природе и массажа. Формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, терренкур, прогулки, туризм, самостоятельные занятия, подвижные спортивные упражнения. Методы ЛФК: индивидуальный, групповой (малогрупповой), игровой, спортивный. Факторы определяющие методику ЛФК: этиология, патогенетическое состояние, медицинский и физкультурный анамнез, возраст, пол, профессиональное состояние. Способы дозированной нагрузки: исходное положение, темп, амплитуда, степень усилия, количество мышечных групп участвующих в упражнениях, использование снарядов, включение дыхательных упражнений, пауз для отдыха и упражнения на расслабление. Двигательные режимы в стационаре и поликлинике. Классификация физических упражнений: общеукрепляющие, специальные и дыхательные.</p> <p><b>Принципы использования физических упражнений в комплексной реабилитации студентов в условиях стационара и травмах.</b></p> <p>Принципы использования ЛФК: адекватность назначения ЛФК клиническому и функциональному состоянию больного, системность, регулярность, длительность применения, увеличение дозировки, индивидуальность подхода в назначении средств ЛФК.</p> <p>Особенности ЛФК как метода лечения и реабилитации студентов: использование физических упражнений в профилактическом и восстановительном процессе лечения, активное участие больного в выполнении, увеличение дозировки средств ЛФК по мере улучшения состояния больного.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Показания и противопоказания для применения средств физической реабилитации. Комплексное использование средств физической реабилитации в восстановительном лечении больных с опорно-двигательного аппарата, нарушением кровообращения и слуха. Частные методы лечебной физкультуры и восточных гимнастик.	
<b>Раздел 2. Практический</b>		<b>170</b>
<b>Тема 2.1. Спортивный туризм</b>		<b>90</b>
<b>Тема 2.1.1. Основы техники пешие горного туризма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  Пешеходный туризм: Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Снаряжение используемое в спортивном туризме: веревки, карабины, блоки и полиспасты. Страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные точки. Изменения погоды. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. Туристские Горный туризм: Особенности путешествий в горах. Техника и тактика движения в горах (движение по снежному склону, движение по ледовым склонам, движение по скалам) обеспечение безопасности время проведения занятий по спортивному туризму (инструктаж по технике безопасности).	<b>50</b>  2  2
	<b>Практические занятия</b>  Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отработка технических приемов используемых в спортивном туризме (организация веревочных перил; веревочных перил; укладка бревна; движение по перилам вброд, по бревну, по тонкому льду; движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «парапет перила»).	<b>28</b>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Разработка пешеходного маршрута 2 категории сложности по одному выбранному региону России. Написание рефератов. Составление презентаций.</p>	20	
<p><b>Тема 2.1.2.</b></p> <p>Основы техники водного туризма</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные элементы динамики водного потока. Понятие техники и тактики водного туризма. Техника управления судном (прямая гребля, управляющие гребки). Виды судов для водного туризма (байдарка, катамаран, рафтинг). Особенности управления от вида судна. Управление судном в водном потоке. Международная классификация сложности водных препятствий и путешествий. Безопасность в водном туризме.</p>	40	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Рассмотрение действий потока в различных видах водных образований. Практические занятия по отработке движений при выполнении технических приемов управления различными водными судами. Тактическое построение водного путешествия в зависимости от его категории сложности и преодоления водных препятствий.</p>	18	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Разработка водного маршрута 2 категории сложности по реке в выбранном регионе России. Написание рефератов. Составление презентаций</p>	20	
<p><b>Тема 2.2.</b></p> <p><b>Спортивное ориентирование</b></p>		60	
<p><b>Тема 2.2.1.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	25	

Топография и ориентирование на местности	<p>Понятия о карте. Условные топографические знаки. Топографическая карта. Рельеф на топографической карте. Измерение расстояния по карте и на местности. Ориентирование на местности. Работа с ним. Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентирования. Использование топографической карты в походе. Передвижение по маршруту с использованием карты компаса и местных предметов.</p>	2	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Определение азимута на предмет. Определение предмета по заданному азимуту. Работа с топографическими знаками. Определение магнитного азимута по карте. Определение расстояний по карте.</p>	13	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	10	
	<p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных написания рефератов. Составление презентаций.</p>		
<p><b>Тема 2.2.2.</b> Основы техники спортивного ориентирования</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>История спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маршруте. Система спортивной тренировки в ориентировании. Физическая подготовка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой и компасом). Подготовка к соревнованиям. Тактика ориентирования. Психологическая, интеллектуальная подготовка ориентировщика. Морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании.</p>	35 2	2
	<p><b>Практические занятия</b></p>	13	

	Кросс с картой по местности. Бег по « <del>я</del> ». Бег по «коридору». Прохождение дистанции множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков равнины, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по диссертацией чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фотодистанции» Соревновательные тренировки.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20
<b>Тема 2.3.</b>	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в самостоятельных занятиях. Участие в массовых соревнованиях. Написание рефератов. Составление презентаций.	31
<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20
Основы техники ходьбы и бега	<p>Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания.</p> <p>Структура движений в ходьбе и беге (циклическость, периоды, фазы). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.</p> <p>Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходство движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на разных дистанциях и по различным покрытиям. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники на коротких, средних, длинных дистанциях.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники бега (с применением палочки).</p> <p>Выполнение специальных и подготовительных упражнений для развития техники бега на различных дистанциях, техникой спортивной ходьбы.</p>	1 2
		9

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в самостоятельных занятиях. Написание рефератов. Составление презентаций.</p>	10	
<p><b>Тема 2.3.2.</b></p> <p>Основы техники метаний и прыжков</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжка частные задачи фаз, сходства и отличия в разных видах.</p> <p>Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, вь выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в метаниях Общие и частные правила соревнований в прыжках и метаниях.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование тех прыжков с места: в длину, высоту.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование тех прыжка в высоту способом «перешивание».</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование тех прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование тех метание малого мяча и гранаты.</p> <p>Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения прыжков и метаний</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.</p>	11 1	2
<p><b>Тема 2.4.</b></p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p>		5	
<p><b>Тема 2.4.1.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	35	

<p>Основы техники передвижения на лыжах</p>	<p>Место лыжного спорта в системе физического воспитания молодежи. Виды лыжного спорта: краткая характеристика. История возникновения и этапы развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Меры предупреждения обморожения.</p> <p>Обучение техники попеременно-одновременного двухшажного классического хода</p> <p>Способы перехода с одного хода на другой.</p> <p>Обучение техники коньковых ходов. Полуконьковый ход и его использование. Техника одновременного конькового хода. Техника одновременного двухшажного конькового хода, попеременно-двухшажный ход.</p> <p>Обучение горнолыжной техники. Спуски: в высокой, в основной, в низкой. Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Торможение: «пупором», с изменением стойки спуска, палками, падением. Повороты в движении: переступом, упором, плугом, на параллельных лыжах.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники одновременных ходов: бесшажным, одношажным.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники перехода с одного хода на другой попеременных на одновременные.</p> <p>Обучение и совершенствование способам подъемов, спусков в различных стойках, в зависимости от крутизны склона. Торможение различными способами. Повороты в движении.</p> <p>Обучение и совершенствование техники конькового хода.</p>	<p>9</p>	<p>25</p>	<p></p>
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Совершение длительных прогулок на лыжах. Составление презентации.</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>

<b>Тема 2.5. Спортивные игры</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 2.5.1.</b> Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи двумя руками от груди, с отскоком от пола одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Пас мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые действия игроков. Двусторонняя игра.	<b>14</b> 1	2
	<b>Практические занятия</b> Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску с ближней и средней дистанций.	11	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.5.2.</b> Основы технической и тактической подготовки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блоки нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановки игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия и взаимодействия игроков. Учебная игра.	<b>16</b> 1	2
	<b>Практические занятия</b> Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней подачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.	11	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	



	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
<p><b>Тема 2.5.3.</b> Основаы технической и тактической подготовки в бадминтоне</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. удары сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Защита контратакующие и нападающие тактические действия. Двусторонняя игра.</p>	12	2
	<p><b>Практические занятия</b></p>	9	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий технических приёмов игры. Проведение тренировочных игр. Воспитание двигательных качеств и способностей		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
<p><b>Тема 2.5.4.</b> Основаы технической и тактической подготовки в настольном теннисе</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.</p>	12	2
	<p><b>Практические занятия</b></p>	9	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		

<p><b>Тема 2.6.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>		50	
<p><b>Тема 2.6.1.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Личная и социальная необходимость специальной оздоровительной и психологической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств. Психологические функции, к которым профессия (специальность) предъявляет требования.</p> <p><b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на расслабление, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на развитие объема, на переключение, устойчивости внимания, висы и упоры, упражнения гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения, комплексов упражнений вводного характера.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение оздоровительных систем физической культуры, подбор физических упражнений составление комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности.</p>	42 2	2
<p><b>Тема 2.7.</b> <b>Общие основы ЛФК</b> (для студентов специальной медицинской группы).</p>		18	
		22	

<p><b>Тема 2.7.1.</b> Средства физической реабилитации, показания и противопоказания к их применению.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Классификация физических упражнений, механизмы лечебного действия. Формы занятий лечебной гимнастики. Знакомство с построением процедур лечебной гимнастикимассажа, контроль эффективности занятий. Виды массажа и его роль в реабилитации студентов с различными заболеваниями.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Лечебная физическая культура для студентовзаболеваниями сердечнососудистой системы заболеваниями органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, плеврит), с заболеваниями ЖКТ (язвенная болезнь желудка и-перстной кишки, гипо и гиперацидные гастриты, висцероптозы), с травмами опорнодвигательного аппарата (переломы конечностей, переломы позвоночника, переломы костей таза), с ортопедическими заболеваниями (косолапость, плоскостопие, болезнь Пертесса), после оперативных вмешательств на органах брюшной полости и грудной клетки, раннем, позднем и отдаленном послеоперационном периоде.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Контроль эффективности реабилитационных мероприятий на основе проведения функциональных проб. Понятие о физическом здоровье, методы оценки уровня физического здоровья.</p>	
	<p><b>Всего:</b></p>	<p><b>344</b></p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО Й ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, учебно-тренировочного полигона для занятий по спортивному туризму и ориентированию, включающего в себя: спортивную карту района с естественными препятствиями для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования.

Оборудование учебного кабинета:

рабочие места по количеству обучающихся;

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методических материалов;

наглядные пособия (демонстрационные таблицы и схемы, учебные фильмы и др.).

Технические средства обучения:

персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;

принтер;

мультимедиа-проектор.

Оборудование и инвентарь для занятий в спортивном и тренажерных залах:

мячи;

скакалки;

гимнастические палки;

гимнастические скамейки;

обручи;

гранаты;  
конусы;  
Стойки;  
Колодки;  
лыжи;  
лыжные палки;  
лыжные ботинки;  
гимнастическая стенка.

Оборудование и инвентарь для занятий спортивным туризмом и ориентированием:

спортивные карты;  
компасы;  
призмы;  
веревки;  
карабины;  
блоки и полиспасты;  
страховочные системы;  
самостраховки;  
зажимы;  
рукавицы;  
каска;  
узлы;  
опорные петли,;  
рафты.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Федеральные законы и нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании» от 13 января 1996 года № 12 ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. № 80ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999г. № 1025.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ, Министерства здравоохранения России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
5. Приказ Приказ Министерства образования и науки РФ 20 августа 2001г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры ».
6. СанПиН 2.4.3.1180-03 Санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования.

### Основные источники:

1. Бишаев А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. М.: КноРус, 2015.
2. ЭБС «Университетская библиотека»: Виленский М.Я., Годва А.Г. Физическая культура: учебник. –М.: КноРус, 2015.
3. ЭБС «Университетская библиотека»: Кулишенко В.К. и др. Физическая культура для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. –М.: Директ-Медиа, 2013.

4. ЭБС «Университетская библиотека»: Чертов Н.П. Физическая культура: учебное пособие.–Ростов н/Д.: Южный федеральный университет, 2012.

#### **Дополнительные источники:**

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта учеб. пособие.- Издательский центр «Академия», 2011.

6. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений 2010.

7. Физическая культура учеб. пособие. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. Издательский центр «Академия», 2011.

8. Физическая культура: учебник/ коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского.– 2-е изд., стер.– М.: КНОРУС, 2013.– 424 с.

#### **Электронные ресурсы:**

<http://www.vniifk.ru/> – сайт Всероссийского НИИ физкультуры и спорта;

<http://www.profsport.ru/> – Учреждение Московской Федерации профсоюзов «Центр физкультуры и спорта»;

<http://www.fismag.ru/> – сайт журнала Физкультура и спорт;

<http://www.sportexpress.ru/> – газета Спортэкспресс;

[http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis\\_traumatism.htm](http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm)

<http://sport.minstm.gov.ru> сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://www.mosssport.ru/> – сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Наблюдение за выполнением физических упражнений, примерных контрольных заданий</p> <p>Экспертная оценка эффективности реализации принципа оздоровительной направленности физического воспитания.</p> <p>Экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Экспертная оценка эффективности использования основ здорового образа жизни в профессиональной подготовке.</p>