

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА»**

**ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Утверждаю:

  
Первый проректор РМАТ  
В.Ю. Питюков  
« 21 » 06 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**Специальность 43.02.10 «Туризм»**

Рабочая программа учебной 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 43.02.10 «Туризм» срок обучения 2 года 10 месяцев.

Рабочая программа предназначена для обучения студентов факультета среднего профессионального образования Российской международной академии туризма, изучающих физическую культуру в качестве обязательной дисциплины профессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Совета факультета СПО.

Протокол № 4 от 24.06.21 г.

### СОГЛАСОВАНО:

Зам.декана факультета СПО

 \_\_\_\_\_ Е.В.Разумовская

« 24 » 06 20 21 г.

Проректор, декан факультета СПО

 \_\_\_\_\_ В.А. Жидких

« 24 » 06 20 21 г.

**Составитель (автор):**

Баранов Е.И., к.п.н., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 «Туризм» срок обучения 2 года 10 месяцев.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной 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 43.02.10 «Туризм» срок обучения 2 года 10 месяцев.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования 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 изучения дисциплины обучающиеся должны освоить:

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, 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 рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 час;  
самостоятельной работы обучающегося - 118 часов

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Очная форма обучения, 2 года 10 месяцев**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>212</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>106</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>4</b>
практические занятия	<b>102</b>
лабораторные занятия	-
курсовые проекты (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>106</b>

- составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время;
- совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий;
- выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;
- изучение оздоровительных систем физической культуры;
- составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности;
- изучение учебной литературы; написание рефератов;
- составление презентаций;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
- 

Аттестация в форме зачета – в 3,4,5 семестрах, диф.зачет – 6 семестр

Аттестация в форме зачета – в 3,4,5 семестрах, диф.зачет – 6 семестр

## 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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	<b>8</b>	<b>2</b>
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	<b>2</b>	
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> 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.	<b>2</b>	

	<p>Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия 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.</p> <p>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 возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	24	

	<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>		
<p><b>Общие основы лечебной физической культуры (для студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями здоровья).</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).</p> <p><b>Понятие о лечебной физкультуре, классификация физических упражнений, двигательные режимы.</b></p> <p>Роль ЛФК в реабилитации больных Средства ЛФК: физические упражнения, естественные факторы природы и массажа. Формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, терренкур, прогулки, туризм, самостоятельные занятия, подвижные игры, спортивно-прикладные упражнения. Методы ЛФК: гимнастический (индивидуальный, групповой, малогрупповой), игровой, спортивный. Факторы определяющие методику ЛФК: этиология, патогенез, клиническое состояние, медицинский и физкультурный анамнез, возраст, пол, профессия, функциональное состояние. Способы дозировки физической 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 гимнастических физических упражнений: общеукрепляющие, специальные и дыхательные.</p>		

	<p><b>Принципы использования физических упражнений в комплексной реабилитации студентов при заболеваниях и травмах.</b></p> <p>Принципы использования ЛФК: адекватность назначения ЛФК клиническому и функциональному состоянию больного, системность, регулярность, длительность применения, увеличение дозировки средств воздействия ЛФК, индивидуальный подход 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 выздоровлении, увеличение дозировки средств ЛФК по мере улучшения состояния больного.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Показания и противопоказания для применения средств физической реабилитации. Комплексное использование средств физической реабилитации в восстановительном лечении больных с травмами опорно-двигательного аппарата, нарушением мозгового кровообращения и слуха. Частные методы лечебной физкультуры и восточных гимнастик.</p>		
<p><b>Раздел 2. Практический</b></p>		<p><b>110</b></p>	
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Спортивный туризм</b></p>		<p><b>50</b></p>	
<p><b>Тема 2.1.1.</b> Основы техники пешего горного туризма</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Пешеходный туризм: Бивачные работы. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения. Снаряжение используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, само страховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Признаки изменения погоды. Техника и тактика движения. Преодоление препятствий в походе. Туристские узлы.</p> <p>Горный туризм: Особенности путешествий в горах. Техника и тактика движения в горах (движение</p>	<p><b>30</b>  2</p>	<p>  2</p>

	по снежному склону, движение по ледовым склонам, движение по скалам). Обеспечение безопасности во время проведения занятий по спортивному туризму (инструктаж по технике безопасности).		
	<b>Практические занятия</b>	18	
	Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы, используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие 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; спуск «дюльфер».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	Разработка пеше-горного маршрута 2 категории сложности по одному выбранному региону России. Написание рефератов. Составление презентаций.		
<b>Тема 2.1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
Основы техники водного туризма	Основные элементы динамики водного потока. Понятие техники и тактики водного туризма. Техника управления судном (прямая гребля, управляющие гребки). Виды судов для водного туризма (каяк, байдарка, катамаран, рафтинг). Особенности управления от вида судна. Управление судном в сложном водном потоке. Международная классификация сложности водных препятствий и путешествий. Безопасность в водном туризме.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Рассмотрение действий потока в различных видах водных образований. Практические занятия по отработке движений при выполнении технических приемов управления различными водными суднами. Тактическое построение водного путешествия в зависимости от его категории сложности, при преодолении водных препятствий.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Разработка водного маршрута 2 категории сложности по реке в выбранном регионе России. Написание рефератов. Составление презентаций.		
<b>Тема 3. Спортивное ориентирование</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1. Топография и ориентирование на местности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	Понятия о карте. Условные топографические знаки. Топографическая карта. Рельеф и способы его изображения. Измерение расстояния по карте и на местности. Ориентирование на местности. Компас и работа с ним. Способы и средства ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Использование топографической карты в походе. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Определение азимута на предмет. Определение предмета по заданному азимуту. Работа с топографическими знаками. Определение магнитного азимута по карте. Определение истинного азимута по карте. Определение расстояний по карте.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
<b>Тема 3.2. Основы техники спортивного ориентирования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	История спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Экипировка ориентировщика. Система спортивной тренировки в ориентировании. Физическая подготовка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой	<b>2</b>	<b>2</b>

	и компасом). Техника передвижения в спортивном ориентировании. Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Кросс с картой по местности. Бег по «нитке». Бег по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фотодистанция». Соревновательные тренировки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие в массовых соревнованиях. Написание рефератов. Составление презентаций.		
<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 4.1. Основы техники ходьбы и бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	
	Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	2
	<b>Практические занятия</b>	6	

	<p>Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега (с перекладыванием палочки).</p> <p>Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой бега на различные дистанции, техникой спортивной ходьбы.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
<b>Тема 4.2.</b> Основы техники метаний и прыжков	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	2
	<p>Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их 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, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Общие и частные правила соревнований в прыжках и метаниях.</p>	1	
	<b>Практические занятия</b>	3	
	<p>Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжков с места: в длину, высоту.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги».</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники метание малого мяча и гранаты.</p> <p>Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой прыжков и метаний.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	

	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 5.1. Основы техники передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>	<b>2</b>
	Место лыжного спорта в системе физического воспитания молодежи. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. История возникновения и этапы развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Меры предупреждения обморожения. Обучение техники попеременных, одновременных, одновременного двухшажного классических ходов. Способы перехода с одного хода на другой. Обучение техники коньковых ходов. Полуконьковый ход и его использование. Техника одновременного одношажного конькового хода. Техника одновременного двухшажного конькового хода, попеременный двухшажный ход. Обучение горнолыжной техники. Спуски: в высокой, в основной, в низкой стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Торможение: «плугом», «упором», с изменением стойки спуска, палками, падением. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение, закрепление, совершенствование техники одновременных ходов: бесшажным, одношажным, двухшажным. Обучение, закрепление, совершенствование техники способов перехода с одного хода на другой, с попеременных на одновременные. Обучение и совершенствование способам подъемов, спусков в различных стойках, в зависимости от крутизны склона. Торможение различными способами. Повороты в движении.		

	Обучение и совершенствование техники конькового хода.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	15	
	Совершение длительных прогулок на лыжах. Составление презентации.		
<b>Тема 6. Спортивные игры</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 6.1. Основы</b> технической и тактической подготовки в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	2
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	1	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску, броскам с ближней и средней дистанций.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 6.2. Основы</b> технической и тактической подготовки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	2
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	
	<b>Практические занятия</b>	6	

	Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой подачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 6.3.</b> Основы технической и тактической подготовки в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	7	2
	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 справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Двусторонняя игра.	1	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 6.4.</b> Основы технической и тактической подготовки в настольном теннисе	<b>Содержание учебного материала</b>	7	2
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.	1	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Воспитание двигательных качеств и способностей.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 7.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	16	
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для развития объёма, на переключение, устойчивости внимания, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения, комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	22	
	Изучение оздоровительных систем физической культуры, подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности.		
<b>Тема 7.2. Общие основы ЛФК (для студентов специальной медицинской)</b>			

<i>группы с ОВЗ).</i>			
<b>Тема 7.2.1.</b> Средства физической реабилитации, показания и противопоказания к их применению.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Классификация физических упражнений, механизмы лечебного действия. Формы занятий лечебной гимнастики. Знакомство с построением процедур лечебной гимнастики и массажа, контроль эффективности занятий. Виды массажа и его роль в реабилитации студентов с различными заболеваниями.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Лечебная физическая культура для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, заболеваниями органов дыхания (пневмония, бронхит, бронхиальная астма, плеврит), с заболеваниями органов ЖКТ (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гипо и гиперацидные гастриты, висцероптозы), с травмами опорно-двигательного аппарата (переломы конечностей, переломы позвоночника, переломы костей таза), с ортопедическими заболеваниями (косопласть, плоскостопие, болезнь Пертесса), после оперативных вмешательств на органах брюшной полости и грудной клетки в раннем, позднем и отдаленном послеоперационном периоде.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Контроль эффективности реабилитационных мероприятий на основе проведения оценки функциональных проб. Понятие о физическом здоровье, методы оценки уровня физического здоровья.			
	<b>Всего:</b>	<b>236</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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-схему района с естественными препятствиями для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования.

Оборудование учебной аудитории:

- 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;
- каски;
- узлы;
- опорные петли,;
- рафты.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. – М.: Академия. 2017
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие/Е.Л. Чеснова. - : Директ-Медиа, 2017. – 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273396>

### **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.sport-express.ru/> – газета Спорт-экспресс;
- [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 молодежной политики
- <http://www.mossport.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.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
----------------------------	---

<b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>результатов обучения</b>
<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>