

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Утверждаю:

Первый проректор РМАТ

В.Ю. Питюков

« 28 » 06 20 21 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность 43.02.11 Гостиничный сервис

г. Химки, микр. Сходня, 20 21 г.

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 **43.02.11 Гостиничный сервис**

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 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.декана факультета СПО

Проректор, декан факультета СПО



Е.В.Разумовская
« 27 » 06 2021 г.



В.А. Жидвих
« 24 » 06 2021 г.

Составитель (автор):

Баранов Е.И., преподаватель

ОДЕРЖАНИЕ

С

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

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 **43.02.11 Гостиничный сервис**

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 **43.02.11 Гостиничный сервис** очная форма 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 - 216 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 108 час;
 самостоятельной работы обучающегося - 108 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения, 2 года 10 месяцев

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	106
лабораторные занятия	-
курсовые проекты (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; 	

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 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 6 семестр

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

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
Раздел 1. Теоретический		16	
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. 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.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. 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.</p>	2	2

	<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>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</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>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</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>	10	

<p>Тема 1.2. Общие основы лечебной физической культуры (для студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями здоровья).</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).</p> <p>Понятие о лечебной физкультуре, классификация физических упражнений, двигательные режимы.</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>Принципы использования физических упражнений в комплексной реабилитации студентов при заболеваниях и травмах.</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</p>	<p>2</p>	
--	--	----------	--

	упражнений в профилактическом и восстановительном процессе лечения, активное участие больного в выздоровлении, увеличение дозировки средств ЛФК по мере улучшения состояния больного.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	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.		
Раздел 2. Практический		40	
Тема 2.1. Спортивный туризм			
Тема 2.1.1. Основы техники пешего туризма	Содержание учебного материала	5	2
	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. 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 во время проведения занятий по спортивному туризму (инструктаж по технике безопасности).		
	Практические занятия	5	

	<p>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».</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	10	
	<p>Разработка пеше-горного маршрута 2 категории сложности по одному выбранному региону России. Написание рефератов. Составление презентаций.</p>		
<p>Тема 2.1.2 Основы техники водного туризма</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	2
	<p>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.</p>		
	<p>Практические занятия</p>	8	
	<p>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.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	10	
	<p>Разработка водного маршрута 2 категории сложности по реке в выбранном регионе России. Написание рефератов. Составление презентаций.</p>		

Тема 3. Спортивное ориентирование		30	
Тема 3.1. Топография и ориентирование на местности	Содержание учебного материала	2	2
	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.		
	Практические занятия	8	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 3.2. Основы техники спортивного ориентирования	Содержание учебного материала	2	2
	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 и компасом). Техника передвижения в спортивном ориентировании. Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании.		

	Практические занятия	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие в массовых соревнованиях. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 4. Легкая атлетика		31	
Тема 4.1. Основы техники ходьбы и бега	Содержание учебного материала	5	2
	<p>Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности.</p> <p>Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.</p> <p>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.</p> <p>Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.</p>		
	Практические занятия	5	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега (с перекладыванием палочки).		
	Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой бега на		

	различные дистанции, техникой спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 4.2. Основы техники метаний и прыжков	Содержание учебного материала	3	2
	Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. 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.		
	Практические занятия	3	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжков с места: в длину, высоту. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение, закрепление, совершенствование техники метание малого мяча и гранаты. Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой прыжков и метаний.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 5. Лыжная подготовка		21	

Тема 5.1. Основы техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	2	2
	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
	Практические занятия	4	
	<p>Обучение, закрепление, совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники одновременных ходов: бесшажным, одношажным, двухшажным.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники способов перехода с одного хода на другой, с 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>		
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
<p>Совершение длительных прогулок на лыжах. Составление презентации.</p>			
Тема 6. Спортивные игры		44	

Тема 6.1. Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	Содержание учебного материала 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.	4	2
	Практические занятия 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.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	10	
Тема 6.2. Основы технической и тактической подготовки в волейболе	Содержание учебного материала 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.	2	2
	Практические занятия Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой поддачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.	10	

Тема 6.3. Основы технической и тактической подготовки в бадминтоне	Содержание учебного материала	1	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. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 6.4. Основы технической и тактической подготовки в настольном теннисе	Содержание учебного материала	2	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.		
	Практические занятия	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	

Тема 7.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	4	2
	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.		
	Практические занятия	6	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Изучение оздоровительных систем физической культуры, подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности.			
Тема 7.2. Общие основы ЛФК (для студентов специальной медицинской группы с ОВЗ).			
Тема 7.2.1. Средства физической реабилитации, показания и противопоказания к их	Содержание учебного материала	4	
	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		

применению.	различными заболеваниями.	8	
	Практические занятия		
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Контроль эффективности реабилитационных мероприятий на основе проведения оценки функциональных проб. Понятие о физическом здоровье, методы оценки уровня физического здоровья.		
Всего:		216	

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. 2019
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие/Е.Л. Чеснова. - : Директ-Медиа, 2019. – 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://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной 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>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</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>