

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»

№ 200/01 – 05од от 28.05.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

34.02.01 Сестринское дело

базовой подготовки

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНА
методическим объединением
образовательной программы
ПССЗ 34.02.01 Сестринское дело

Руководитель МО ОП
_____/Т.М. Брагина/
Протокол №9 от 11.05.2021г.

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом

среднего профессионального
образования по специальности
34.02.01 Сестринское дело
Заместитель директора по учебной
работе
_____/Н.А. Куликова

Составитель:
Ивашенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Ручкина С.А. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Содержательная экспертиза:

Тимошенко Д.И. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 502.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	31
4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	34

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 по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело»

1.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью ОГСЭ.00 общего гуманитарного социально- экономического цикла по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

1.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 34.02.01 Сестринское дело : 348час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код	Наименование результата обучения
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	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения 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	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях смены 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы		Объем часов
1	Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	2
2	Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения.	2
3	Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Упражнения для развития прыгучести	2
4	Упражнения для развития навыков быстроты. Пробег дистанции.	2
6	Тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
7	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
8	Контрольное занятие по технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
9	Тренировка техники выполнения прыжков с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с разбега.	2
10	Контрольное занятие по технике прыжков с разбега. Зачетное занятие.	2
11	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте с лыжами и на лыжах.	2
12	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	2
13	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	2
14	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного и двухшажного хода.	2
15	Техника выполнения попеременного бесшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и одношажного хода.	2
16	Контрольное занятие по технике выполнения попеременных лыжных	

	ходов.	
17	Техника выполнения спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой »). Техника выполнения подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»).	2
18	Техника выполнения торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»). Техника выполнения поворотов («переступанием», «упором», «плугом»).	2
19	Совершенствование техники выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможения.	2
20	Контрольное занятие по технике выполнения спусков, поворотов, подъемов, торможения.	2
21	Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100.	2
22	Правила игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техника приема мяча сверху, снизу. Техника приема мяча с подачи.	2
23	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, с подачи. Зачетное занятие.	2
24	Совершенствование техники бега на 100м. Тестирование 100м.	2
25	Техника бега на длинные дистанции (2км). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование 2км-3км.	2
26	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 4X100м.	2
27	Техника прыжков в длину с места, с разбега.	2
28	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
29	Техника безопасности на уроке по спортивным играм (волейбол). Прием мяча снизу, нижняя передача мяча.	2
30	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
31	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
32	Совершенствование техники подачи мяча. Техника нападающего удара. Учебная игра.	2
33	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2
34	Подача мяча (5р.), передача мяча верхняя подача (15р.). Зачет.	2
35	Техника безопасности по лыжной подготовке, классификация лыжного спорта. Подготовка лыжного инвентаря	2
36	Техника выполнения строевых упражнений.	2
37	Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов, техника торможения.	2
38	Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах 3-5км.	2
39	Контрольное занятие в прохождении дистанций 3-5км.	2
40	Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Подготовка инвентаря.	2
41	Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	2
42	Техника приема мяча с подачи, верхний прием мяча Совершенствование техники приема, нижняя передача мяча.	2
43	Техника постановки блока. Современная техника постановки блока, техника Н.У. Совершенствование техники н.у.	2
44	Контрольный урок: подача верхняя, передача верхняя, нижняя. Зачет.	2
45	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, на средние дистанции, прыжки в длину. Техника безопасности.	2
61	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тестирование бег на 100м.	2

62	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тестирование-бег на 300м	2
63	Совершенствование техники прыжков с места, с разбега. Тестирование.	2
64	Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тестирование в метании гранаты.	2
65	Контрольный урок. Бег 100м, 300м, прыжки в длину с места, с разбега.	2
66	Совершенствование техники перемещения приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности.	2
67	Техника подачи мяча сверху, снизу. Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу.	2
68	Техника постановки блока, техника выполнения нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока, техники выполнения нападающего удара.	2
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники подъемов, спусков, техники торможения.	2
70	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3 км, юноши 5 км). Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
71	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, техники торможения.	2
72	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
73	Контрольный урок: прохождение дистанций с учетом времени (девушки 3км, юноши 5км).	2
74	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
75	Техника перемещения подачи приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. Техника подачи мяча сверху, снизу	2
76	Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.	2
77	Зачетное занятие.	2
78	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега. Техника безопасности.	2
79	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 м. (дев.), 3000м. (юноши)	2
80	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
81	Совершенствование техники прыжков через скакалку, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине (юноши).	2
82	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м), прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование бег на 100 м.	2
83	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Подача любым способом. Двусторонняя игра.	2
84	Сдача контрольного норматива.	2
85	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2
86	Совершенствование подачи любым способом. Двусторонняя игра.	2
87	Дифференцированный зачет.	2
ИТОГО		174

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в физическую культуру		2	
Тема 1.1 Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальное значение физической культуры; - физическая культура как учебная физкультура; - физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литератур 	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		64	

Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Практическое занятие - изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; - рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования. - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»; - выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями.	8	
Тема 2.2 Техника бега на 300 метров	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)	8	

Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с места.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с разбега	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с разбега»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	

Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение бега на 10- 15 мин	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»; - лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин	8	
Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков через скакалку.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»; - выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков)	8	

Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега; - техника передачи эстафетной палочки; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты;	10	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут).	10	
Раздел 3 Спортивные игры		68	
Тема 3.1 Введение	Практическое занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила игры в волейбол; - техника перемещения и падения; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - подвижные игры.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - организация основ методики исследования и оценки физического развития человека; - подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз); - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек) 	4	1
<p>Тема 3.2 Приём мяча снизу</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника приёма мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	1

Тема 3.3 Приём мяча сверху	Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз.	4	
Тема 3.4 Подача мяча	Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	
<p>Тема 3.5 Подача мяча снизу</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	

Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху	Практическое занятие техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)	4	
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Практическое занятие - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры;	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	
<p>Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	

Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Практическое занятие - совершенствование техники приёма мяча снизу; - Совершенствование техники перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	6	1
	Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	4	
Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху	Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз. 	4	
<p>Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	

Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу	Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)	4	
Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху	Практическое занятие - техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	
<p>Тема 3.14 Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	

Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Практическое занятие - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	4	
Тема 3.16. Техника выполнения обманного удара	Практическое занятие - техника выполнения обманного удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; - общие укрепляющие упражнения	4	2

	<p>Самостоятельная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»; - выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов) 	4	
<p>Тема 3.17</p> <p>Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; 	4	3
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	

<p>Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения; - двусторонняя игра; 	2	3
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	2	
<p>Раздел 4 Лыжная подготовка</p>		40	
<p>Тема 4.1 Введение</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности; - строевые упражнения с лыжами и на лыжах; - повороты на месте с лыжами и на лыжах; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - ОРУ. ОУУ; - техника выполнения ступающего шага; - техника выполнения скользящего шага; - подвижные игры; - спортивные игры; - лыжная прогулка. 	2	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения одновременного бесшажного хода; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»; - лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»; – лыжные прогулки. 	2	
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.	Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного двухшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4. 5 Попеременный бесшажный ход.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного бесшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »; – лыжные прогулки. 	2	
Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.	Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного двушажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»; – лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4.8 Спуски.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения спусков; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка спусков; – лыжные прогулки. 	2	

<p>Тема 4.9 Подъемы.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения подъемов; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка подъемов; –лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4.10 Способы торможения.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения торможения; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»); –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. 	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка способов торможения; – лыжные прогулки. 	4	
<p>Тема 4.11 Повороты.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения поворотов; - упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»); - ОРУ, ОУУ; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. 	2	2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - отработка поворотов; - лыжные прогулки. 	2	
Итого		348	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерной комнаты, лыжной базы, кабинета лечебной гимнастики.

Мебель и стационарное оборудование

1. Шкаф книжный	1	
2. Шкаф хозяйственный	4	
3. Стол	5	
4. Диван мягкий	1	
5. Кресло	3	
6. Журнальный стол		4
7. Стулья	9	
8. Пылесос	1	
9. Ковровое покрытие	48 кв. метров	
10. Ростомер	1	
11. Динамометр	1	
12. Весы напольные	1	
13. Аппарат для измерения артериального давления	2	
14. Облучатель бактерицидный	2	
15. Телевизор “Фунай”	1	
16. Видеоплеер “Soni-55”	1	
17. Магнитофон “Philips”	1	
18. Видеокассеты	10	
19. Обогреватель	1	
20. Зеркало	15	
21. Аптечка	2	

Спортивный инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

1. Гранаты (болванки) 500-700 г	2
2. Ядра 3,4кг	3
3. Штанги	1
4. Стартовые флажки	5
5. Секундомер	4
6. Футболка	30
7. Спортивные трусы	30
8. Нагрудный номер и др.	100

Гимнастический инвентарь:

1. Гимнастическая скамейка	4
3. Стенка гимнастическая	2
4. Маты гимнастические	12
5. Набивные мячи	5
6. Скакалка	20

7. Перекладина навесная	1
11. Гантели металлические	12
12. Тренажер многофункциональный	1
Инвентарь для спортивных игр:	
1. Мяч волейбольный	10
2. Мяч баскетбольный	10
3. Мяч футбольный	1
4. Щит баскетбольный с кольцом	2
5. Волейбольная сетка	4
6. Насос	2
7. Стол для настольного тенниса	2
8. Комплект для настольного тенниса	6
и др.	
Лыжный инвентарь:	
1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (пластиковые и полупластиковые)	50
Инвентарь кабинета лечебной гимнастики:	
1. Тренажер многофункциональный	1
3. Гимнастическая стенка	2
4. Гантели	6
5. Скакалки	5
6. Диск «Здоровье»	4
7. Массажеры	10
8. Обручи	10
9. Палки гимнастические	10
10. Скамейка гимнастическая	2
11. Эспандеры	3
и др.	

Учебно-наглядные пособия

1. Видеофильмы:
 - «Техника бега, прыжка»
 - «Техника игры в баскетбол, волейбол»
 - «Аэробика, шейпинг, каланетика».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - Саратов: Профобразование, 2017.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразов. учрежд. 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015.
2. Брэтт П.С., Шелтон Г.М. Радость жизни. – С-Пб.: ТОО «Мега», 2017-634с.
3. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 2017-64 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015.
6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2105.
7. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: ФиС, 2015 – 96 с.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2015.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2015г.
4. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Фис, 2015-32 с.
5. Лохманчун. Эта замечательная йога. – М.: Фис.,2015-174 с.
6. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2015.
7. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2015.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение тестовых заданий. Сдача нормативов.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Выполнение тестовых заданий.
Знать основы здорового образа жизни.	Выполнение тестовых заданий. Подготовка и защита рефератов.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> – определяет ближайшие и конечные жизненные цели в профессиональной деятельности; – определяет пути реализации жизненных планов; – определяет перспективы трудоустройства 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество	<ul style="list-style-type: none"> – прогнозирует результаты выполнения деятельности в соответствии с целью; – разбивает поставленную цель на задачи, подбирая из числа известных технологии (элементы технологий), позволяющие решить каждую из задач; – выбирает способ 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена.

	<p>(технология) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выстраивает план (программу) деятельности; – подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для решения задачи; – оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество 	
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проводит анализ причин существования проблемы; - определяет проблему на основе самостоятельно проведенного анализа нестандартной ситуации; - самостоятельно задает критерии для анализа нестандартной ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена. –
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> – задает вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи; – систематизирует информацию в самостоятельно определенной в соответствии с задачей информационного поиска структуре 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; оценка результатов комплексного экзамена.
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – умеет работать в текстовом редакторе; – осуществляет расчеты в табличном процессоре; – способен создать и обработать графическое изображение; – свободно пользуется Интернетом, формирует поисковой запрос для получения информации. 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – использует приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик, или резюмирует причины, по которым группа не 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений;

	<p>смогла добиться результатов обсуждения \ деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – фиксирует особые мнения; – принимает и фиксирует решение по всем вопросам для группового обсуждения; – договаривается о процедуре и вопросах для обсуждения в группе в соответствии с поставленной целью деятельности команды (группы); – участвует в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу. 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – способен нести ответственность за свои поступки; – способен нести ответственность за работу своих подчиненных и коллег. 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формулирует запрос на внутренние ресурсы (знания, умения, навыки, способы деятельности, ценности, установки, свойства психики) для решения профессиональной задачи; – составляет программу саморазвития, самообразования; – определяет этапы достижения поставленных целей; – владеет методами самообразования 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
<p>ОК. 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной</p>	<p>демонстрация умений изменять технологии выполнения профилактических</p>	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических

деятельности	сестринских мероприятий	умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
ОК. 10 Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	демонстрация бережного отношения к историческому наследию и культурным традициям народа, уважения социальных, культурных и религиозных различий при осуществлении профилактических сестринских мероприятий	– оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
ОК. 11 Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человека.	демонстрация готовности брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку при осуществлении профилактических сестринских мероприятий	– оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
ОК. 12 Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и проти-вопожарной безопасности.	демонстрация готовности организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности при осуществлении профилактических сестринских мероприятий	– оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.
ОК. 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрация ведения здорового образа жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях	– оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка практических умений; – оценка результатов тестирования; – оценка устных ответов; – оценка результатов комплексного экзамена.

ТЕСТЫ

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

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	4	14,0	14,4	14,8
		6	13,8	14,2	14,6
		8	13,6	14,0	14,4
		10	13,6	14,0	14,4
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	4	13,20	13,40	14,00
		6	13,10	13,30	13,50
		8	13,00	13,20	13,40
		10	13,00	13,20	13,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	200	190	180
		6	210	200	190
		8	220	210	200
		10	220	210	200
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	4	130	120	110
		6	140	130	120
		8	150	140	130
		10	150	140	130
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	10	8	6
		6	11	9	7
		8	12	10	8
		10	12	10	8
6	Бег на лыжах (5000 м)	4	-	-	-
		6			
		8			
		10			

ТЕСТЫ

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

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	4	14,6	15,0	15,4
		6	14,4	14,8	15,2
		8	14,2	14,6	15,0
		10	14,2	14,6	15,0
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	4	14,00	14,30	15,00
		6	13,45	14,15	14,45
		8	13,30	14,00	14,30
		10	13,30	14,00	14,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	180	170	160
		6	190	180	170
		8	200	190	180
		10	200	190	180
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	4	115	105	95
		6	125	115	105
		8	135	125	115
		10	135	125	115
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	5	4	3
		6	7	6	5
		8	9	8	7
		10	9	8	7
6	Бег на лыжах (5000 м)	4	-	-	-
		6			
		8			
		10			

ТЕСТЫ

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

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

ТЕСТЫ

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

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

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.) 	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. 	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 2. Плавание с умеренной интенсивностью 3. Плавание 25 м на скорость. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 5. Наклон вперед. 	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой. 	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой 	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Кол-во раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной 	Глубина наклона. Расстояние,

	степени без патологии глазного дна.	интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий.
№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
7	Заболевания опорно- двигательного аппарата.	1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Наклон вперед. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 5. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз.

Примечания: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2015 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМКОбщегуманитарных, социально-
экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № ____ от «__» _____ г.

Председатель ЦМК _____
/Т. А. Назарова/

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

/Н.Г.Бурлова/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 060101 Лечебное дело.

Разработчик:
Иващенко М.П., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

5. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	стр. 4
6. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	5
7. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	31
8. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ОЦЕНКА	РЕЗУЛЬТАТОВ	34

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 060101 Лечебное дело.

3.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью ОГСЭ.00 общего гуманитарного социально- экономического цикла по специальности 060101 Лечебное дело.

3.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

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

3.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины «Физическая культура»:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 060101

Лечебное дело: 476час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238** часа;

самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 060101 Лечебное дело

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы		Объем часов
1	Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	2
2	Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения.	2
3	Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Упражнения для развития прыгучести	2
4	Упражнения для развития навыков быстроты. Пробег дистанции.	2
6	Тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
7	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
8	Контрольное занятие по технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2
9	Тренировка техники выполнения прыжков с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с разбега.	2
10	Контрольное занятие по технике прыжков с разбега. Зачетное занятие.	2
11	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте с лыжами и на лыжах.	2
12	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	2
13	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	2
14	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного и двухшажного хода.	2
15	Техника выполнения попеременного бесшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и одношажного хода.	2

16	Контрольное занятие по технике выполнения попеременных лыжных ходов.	
17	Техника выполнения спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой »). Техника выполнения подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»).	2
18	Техника выполнения торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»). Техника выполнения поворотов («переступанием», «упором», «плугом»).	2
19	Совершенствование техники выполнения подъемов, спусков, поворотов, торможения.	2
20	Контрольное занятие по технике выполнения спусков, поворотов, подъемов, торможения.	2
21	Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100.	2
22	Правила игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техника приема мяча сверху, снизу. Техника приема мяча с подачи.	2
23	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, с подачи. Зачетное занятие.	2
24	Совершенствование техники бега на 100м. Тестирование 100м.	2
25	Техника бега на длинные дистанции (2км). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тестирование 2км-3км.	2
26	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 4X100м.	2
27	Техника прыжков в длину с места, с разбега.	2
28	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
29	Техника безопасности на уроке по спортивным играм (волейбол). Прием мяча снизу, нижняя передача мяча.	2
30	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
31	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
32	Совершенствование техники подачи мяча. Техника нападающего удара. Учебная игра.	2
33	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2
34	Подача мяча (5р.), передача мяча верхняя подача (15р.). Зачет.	2
35	Техника безопасности по лыжной подготовке, классификация лыжного спорта. Подготовка лыжного инвентаря	2
36	Техника выполнения строевых упражнений.	2
37	Техника передвижения на лыжах. Техника подъемов, техника торможения.	2
38	Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Совершенствование техники передвижения на лыжах 3-5км.	2
39	Контрольное занятие в прохождении дистанций 3-5км.	2
40	Техника безопасности на уроке по спортивным играм. Подготовка инвентаря.	2
41	Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	2
42	Техника приема мяча с подачи, верхний прием мяча Совершенствование техники приема, нижняя передача мяча.	2
43	Техника постановки блока. Современная техника постановки блока, техника Н.У. Совершенствование техники н.у.	2
44	Контрольный урок: подача верхняя, передача верхняя, нижняя. Зачет.	2
45	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, на средние дистанции, прыжки в длину. Техника безопасности.	2
61	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тестирование бег	2

	на 100м.	
62	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тестирование-бег на 300м	2
63	Совершенствование техники прыжков с места, с разбега. Тестирование.	2
64	Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тестирование в метании гранаты.	2
65	Контрольный урок. Бег 100м, 300м, прыжки в длину с места, с разбега.	2
66	Совершенствование техники перемещения приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности.	2
67	Техника подачи мяча сверху, снизу. Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу.	2
68	Техника постановки блока, техника выполнения нападающего удара. Совершенствование техники постановки блока, техники выполнения нападающего удара.	2
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника безопасности. Совершенствование техники подъемов, спусков, техники торможения.	2
70	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3 км, юноши 5 км). Совершенствование техники подъемов, техники торможения. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
71	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, техники торможения.	2
72	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Тестирование (девушки 3км, юноши 5км).	2
73	Контрольный урок: прохождение дистанций с учетом времени (девушки 3км, юноши 5км).	2
74	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2
75	Техника перемещения подачи приема мяча сверху, снизу. Техника безопасности. Техника подачи мяча сверху, снизу	2
76	Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра.	2
77	Зачетное занятие.	2
78	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега. Техника безопасности.	2
79	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 м. (дев.), 3000м. (юноши)	2
80	Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега.	2
81	Совершенствование техники прыжков через скакалку, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине (юноши).	2
82	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м), прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование бег на 100 м.	2
83	Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Подача любым способом. Двусторонняя игра.	2
84	Сдача контрольного норматива.	2
85	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2
86	Совершенствование подачи любым способом. Двусторонняя игра.	2
87	Дифференцированный зачет.	
итого		174

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в физическую культуру		2	
Тема 1.1 Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке	Содержание учебного материала: - социальное значение физической культуры; - физическая культура как учебная физкультура; - физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.	2	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литератур	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		64	

Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Практическое занятие - изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; - рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования. - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»; - выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями.	8	
Тема 2.2 Техника бега на 300 метров	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - пробег дистанции.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)	8	

Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с места.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега. -легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков с разбега	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с разбега»; - выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	8	

Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение бега на 10- 15 мин	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»; - лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин	8	
Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;. - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - выполнение прыжков через скакалку.	8	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»; - выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков)	8	

Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100	Практическое занятие - рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега; - техника передачи эстафетной палочки; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения на развитие силы - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты;	10	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»; - бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут).	10	
Раздел 3 Спортивные игры		68	
Тема 3.1 Введение	Практическое занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила игры в волейбол; - техника перемещения и падения; - строевые упражнения; - легкоатлетические упражнения; - общая физическая подготовка; - упражнения на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - подвижные игры.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - организация основ методики исследования и оценки физического развития человека; - подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз); - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек) 	4	1
<p>Тема 3.2 Приём мяча снизу</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника приёма мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	1

Тема 3.3 Приём мяча сверху	Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз.	4	
Тема 3.4 Подача мяча	Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	
<p>Тема 3.5 Подача мяча снизу</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	

Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху	Практическое занятие техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)	4	
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Практическое занятие - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры;	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	
<p>Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	

Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Практическое занятие - совершенствование техники приёма мяча снизу; - Совершенствование техники перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	6	1
	Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	4	
Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху	Практическое занятие - техника приёма мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек); - отжимание 5-10 раз. 	4	
<p>Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника подачи мяча снизу; - техника подачи мяча сбоку; - техника подачи мяча сверху; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - отработка подачи снизу 50 раз; - отработка подачи сверху 50 раз; - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	

Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу	Практическое занятие - техника подачи мяча снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)	4	
Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху	Практическое занятие - техника подачи мяча сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»; - Отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	
<p>Тема 3.14 Совершенствован ие техники выполнения нападающего удара</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нападающего удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - подвижные игры. - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения. 	4	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; - подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; - отработка передачи мяча сверху (жонглирование); - стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) 	4	

Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Практическое занятие - техника постановки блока; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - спортивные игры; - общие укрепляющие упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа: -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	4	
Тема 3.16. Техника выполнения обманного удара	Практическое занятие - техника выполнения обманного удара; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; - общие укрепляющие упражнения	4	2

	<p>Самостоятельная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»; - выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов) 	4	
<p>Тема 3.17</p> <p>Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения - двусторонняя игра; 	4	3
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	4	

<p>Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху; - техника перемещения и падения; - упражнение на координацию; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития навыков быстроты; - упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); - гимнастические упражнения; - двусторонняя игра; 	2	3
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -изучение основной и дополнительной литературы; -изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; -подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; -отработка передачи мяча сверху - подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) 	2	
<p>Раздел 4 Лыжная подготовка</p>		40	
<p>Тема 4.1 Введение</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности; - строевые упражнения с лыжами и на лыжах; - повороты на месте с лыжами и на лыжах; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - ОРУ. ОУУ; - техника выполнения ступающего шага; - техника выполнения скользящего шага; - подвижные игры; - спортивные игры; - лыжная прогулка. 	2	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения одновременного бесшажного хода; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»; - лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»; – лыжные прогулки. 	2	
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.	Практическое занятие <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения одновременного двухшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4. 5 Попеременный бесшажный ход.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного бесшажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; – лыжные прогулки. 	2	

Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного одношажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1
	Самостоятельная работа: <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »; – лыжные прогулки. 	2	
Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.	Содержание учебного материала: <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения попеременного двушажного хода; – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода; – легкоатлетические упражнения; – гимнастические упражнения; – упражнения на развитие силы; – упражнения на развитие выносливости; – упражнения на координацию; – подвижные игры; – лыжная прогулка. 	2	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»; – лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4.8 Спуски.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения спусков; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка спусков; – лыжные прогулки. 	2	

<p>Тема 4.9 Подъемы.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения подъемов; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой») ; –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. 	2	1
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> –изучение основной и дополнительной литературы; –отработка подъемов; –лыжные прогулки. 	2	
<p>Тема 4.10 Способы торможения.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техника выполнения торможения; –упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»); –ОРУ, ОУУ; –легкоатлетические упражнения; –гимнастические упражнения; –упражнения на развитие силы; –упражнения на развитие выносливости; –упражнения на координацию; –подвижные игры; –лыжная прогулка. 	4	1

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – изучение основной и дополнительной литературы; – отработка способов торможения; – лыжные прогулки. 	4	
<p>Тема 4.11 Повороты.</p>	<p>Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения поворотов; - упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»); - ОРУ, ОУУ; - легкоатлетические упражнения; - гимнастические упражнения; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на координацию; - подвижные игры; - лыжная прогулка. 	2	2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основной и дополнительной литературы; - отработка поворотов; - лыжные прогулки. 	2	
Итого		348	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерной комнаты, лыжной базы, кабинета лечебной гимнастики.

Мебель и стационарное оборудование

1. Шкаф книжный	1	
2. Шкаф хозяйственный	4	
3. Стол	5	
4. Диван мягкий	1	
5. Кресло	3	
6. Журнальный стол		4
7. Стулья	9	
8. Пылесос	1	
9. Ковровое покрытие	48 кв. метров	
10. Ростомер	1	
11. Динамометр	1	
12. Весы напольные	1	
13. Аппарат для измерения артериального давления	2	
14. Облучатель бактерицидный	2	
15. Телевизор “Фунай”	1	
16. Видеоплеер “Soni-55”	1	
17. Магнитофон “Philips”	1	
18. Видеокассеты	10	
19. Обогреватель	1	
20. Зеркало	15	
21. Аптечка	2	

Спортивный инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

1. Гранаты (болванки) 500-700 г	2
2. Ядра 3,4кг	3
3. Штанги	1
4. Стартовые флажки	5
5. Секундомер	4
6. Футболка	30
7. Спортивные трусы	30
8. Нагрудный номер и др.	100

Гимнастический инвентарь:

1. Гимнастическая скамейка	4
3. Стенка гимнастическая	2
4. Маты гимнастические	12
5. Набивные мячи	5
6. Скакалка	20

7. Перекладина навесная	1
11. Гантели металлические	12
12. Тренажер многофункциональный	1
Инвентарь для спортивных игр:	
1. Мяч волейбольный	10
2. Мяч баскетбольный	10
3. Мяч футбольный	1
4. Щит баскетбольный с кольцом	2
5. Волейбольная сетка	4
6. Насос	2
7. Стол для настольного тенниса	2
8. Комплект для настольного тенниса	6
и др.	
Лыжный инвентарь:	
1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками (пластиковые и полупластиковые)	50
Инвентарь кабинета лечебной гимнастики:	
1. Тренажер многофункциональный	1
3. Гимнастическая стенка	2
4. Гантели	6
5. Скакалки	5
6. Диск «Здоровье»	4
7. Массажеры	10
8. Обручи	10
9. Палки гимнастические	10
10. Скамейка гимнастическая	2
11. Эспандеры	3
и др.	

Учебно-наглядные пособия

8. Видеофильмы:
- «Техника бега, прыжка»
 - «Техника игры в баскетбол, волейбол»
 - «Аэробика, шейпинг, каланетика».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

9. Брэтт П.С., Шелтон Г.М. Радость жизни. – С-Пб.: ТОО «Мега», 2007-634с.
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 2007-64 с.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
12. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
13. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

8. Белая Н.А. Еще раз о массаже. – М.: ФиС, 2018 – 96 с.
9. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.
10. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2017г.
11. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Фис, 2016-32 с.
12. Лохманчун. Эта замечательная йога. – М.: Фис.,2018-174 с.
13. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2015.
14. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2019.

**6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение тестовых заданий. Сдача нормативов.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Выполнение тестовых заданий.
Знать основы здорового образа жизни.	Выполнение тестовых заданий. Подготовка и защита рефератов.

ТЕСТЫ

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

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	4	14,0	14,4	14,8
		6	13,8	14,2	14,6
		8	13,6	14,0	14,4
		10	13,6	14,0	14,4
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	4	13,20	13,40	14,00
		6	13,10	13,30	13,50
		8	13,00	13,20	13,40
		10	13,00	13,20	13,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	200	190	180
		6	210	200	190
		8	220	210	200
		10	220	210	200
4	Подскоки со скалкой (Раз/мин)	4	130	120	110
		6	140	130	120
		8	150	140	130
		10	150	140	130
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	10	8	6
		6	11	9	7
		8	12	10	8
		10	12	10	8
6	Бег на лыжах (5000 м)	4	-	-	-
		6			
		8			
		10			

ТЕСТЫ

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

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	4	14,6	15,0	15,4
		6	14,4	14,8	15,2
		8	14,2	14,6	15,0
		10	14,2	14,6	15,0
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	4	14,00	14,30	15,00
		6	13,45	14,15	14,45
		8	13,30	14,00	14,30
		10	13,30	14,00	14,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	180	170	160
		6	190	180	170
		8	200	190	180
		10	200	190	180
4	Подскоки со скалкой (раз/мин)	4	115	105	95
		6	125	115	105
		8	135	125	115
		10	135	125	115
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	5	4	3
		6	7	6	5
		8	9	8	7
		10	9	8	7
6	Бег на лыжах (5000 м)	4	-	-	-
		6			
		8			
		10			

ТЕСТЫ

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

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

ТЕСТЫ

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

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

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 6. Наклон вперед. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 6. Наклон вперед. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 8. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	6. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 7. Плавание с умеренной интенсивностью 8. Плавание 25 м на скорость. 9. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 10. Наклон вперед.	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	5. Наклон вперед. 6. Плавание с умеренной интенсивностью. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 8. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	5. Наклон вперед. 6. Бег с умеренной интенсивностью. 7. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 8. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Кол-во попаданий. Кол-во раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой	5. Наклон вперед. 6. Плавание с умеренной	Глубина наклона. Расстояние,

	степени без патологии глазного дна.	интенсивностью. 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 8. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий.
№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
7	Заболевания опорно- двигательного аппарата.	6. Плавание 25 м на скорость. 7. Плавание с умеренной интенсивностью. 8. Наклон вперед. 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 10. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона. Количество раз.

Примечания: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности