

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**



УТВЕРЖДАЮ
директор ГАПОУ КО
«Медицинский техникум»

T.V. Rusanova
Т.В.Русанова

Приказ № 91а о/д

от «30» августа 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.04 Физическая культура

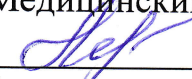
Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

Базовый уровень подготовки

Очно-заочная форма обучения

Обнинск
2019 г.

Рассмотрено на заседании
ЦК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 1
от «30» августа 2019 г.
председатель: Федотова С.Г.

Согласовано
зам. директора по УМР ГАПОУ КО
«Медицинский техникум»
 Лелявина Ю.А.
«30» августа 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 «Сестринское дело»** утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502.

Организация – разработчик ГАПОУ КО «Медицинский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	31
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	33

1. ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, составленной в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Программа учебной дисциплины может быть использована образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является частью цикла ОГСЭ 04

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

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, катание на коньках
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек-руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - Бег: юноши- 3 км, девушки- 2 км (без учета времени);
 - тест Купера- 12-минутное передвижение;

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам по спортивным играм соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Требования к результатам обучения
специальной медицинской группы**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышенность аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой дл50 см.);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши- 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **261 час**, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **4 часа**;
 самостоятельной работы обучающегося – **257 часов**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	261
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
Теоретические занятия	4
Практические занятия	
Дифференцированный зачет	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	257
В том числе	
<i>Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики</i>	
<i>Выполнение оздоровительного бега</i>	
<i>Выполнение техники элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры.				
Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала:		2	
	1.	Массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.		10	
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:			
	1.	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на короткие дистанции.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.		10	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:			
	1.	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на средние дистанции.			

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.	10	
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала:		
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практическое занятие: Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.		
Тема 2.4. Бег на короткие и средние дистанции.	Содержание учебного материала:		
	1. Сдача контрольного норматива: бег – 60 м. (дев.)(юн.), бег – 400 м. (дев.), 800 м. (юн.)		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на короткие и средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.	8	
Тема 2.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала:		
	1. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практическое занятие: Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.	10	
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1. Правила игры.	Содержание учебного материала:		

	1.	Правила игры в баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии в двухсторонней игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов спортивных игр (баскетбол).		10	
Тема 3.2. Элементы техники баскетбола.	Содержание учебного материала:			
	1.	Ведение мяча, передача мяча. Эстафета с элементами баскетбола.		
	Практическое занятие: Выполнение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ведение мяча, передача мяча, ловля мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 3.3. Бросок мяча в кольцо.	Содержание учебного материала:			
	1.	Бросок мяча в кольцо (от груди двумя руками – дев.), (одной рукой – юн.)		
	Практическое занятие: Выполнение техники броска мяча в кольцо.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		10	
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.	Содержание учебного материала:			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		10	

Тема 3.5. Ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу.	Содержание учебного материала:		10	
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.				
Тема 3.6. Техника выполнения штрафного броска. Ведение – 2 - шага – бросок.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, «ведение – 2 - шага – бросок».		
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска, «ведение – 2 - шага – бросок».			
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.				
Тема 3.7. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала:			
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		
	Практическое занятие: Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.				
Тема 3.8. Техника и тактика игры в защите.	Содержание учебного материала:			
	1.	Тактика командной защиты. Учебная игра.		
	Практическое занятие: Выполнение действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита			
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение действий игры в защите.				
Тема 3.9. Техника и тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала:			
	1.	Тактика командного нападения.		
	Практическое занятие: Выполнение действий игры в нападении.			
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение действий игры в нападении.				

		Практическое занятие: Выполнение тактики командного нападения в учебной игре.		
Тема 3.10. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала:			
	1.	Двухсторонняя учебная игра.		
		Практическое занятие: Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		
Раздел 4 Волейбол.				
Тема 4.1. Правила игры в волейбол.	Содержание учебного материала:			
	1.	Правила игры. Двухсторонняя игра.		
		Практическое занятие: Применение специальной терминологии правил, в двухсторонней игре.		
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.	5	
Тема 4.2. Стойки и перемещение игроков на площадке	Содержание учебного материала:			
	1.	Стойки и перемещение на площадке. Двухсторонняя учебная игра		
		Практическое занятие: Выполнение основных стоек и перемещений по площадке.		
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.	5	
Тема 4.3. Техника ведения	Содержание учебного материала:			

мячом.	1.	Способы подачи мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	Практическое занятие: Выполнение техники владения мячом. Передачи, подачи.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 4.4. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала:			
	1.	Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач.		
	Практическое занятие: Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 5.5. Техника нижней подачи и прием после нее	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней подачи и приема после нее.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча с подачи. Учебная игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 4.6. Техника верхней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техникой верхней прямой подачи мяча, и прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		

	Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча с низу двумя руками. Учебная игра.			
Тема 4.7. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара.		
	Практическое занятие: Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 4.8. Совершенствование техники изученных приемов.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техники изученных приемов.		
	Практическое занятие: Формирование игрового мышления в учебной игре.			
Раздел 5.				
Общая физическая подготовка.				
Тема 5.1. ОФП.	Содержание учебного материала:			
	1.	Прыжки со скакалкой, челночный бег.		
	Практическое занятие: Овладение техникой прыжка со скакалкой, челночного бега.			
Тема 5.2. ОФП.	Содержание учебного материала:			
	1.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, прыжок с места, поднятие туловища из положения лежа на спине (дев.). Подтягивание на высокой перекладине, прыжок с места. Прямой угол на шведской стенке, сгибание, разгибание рук в упоре лежа. (юн.).		

	<p>Практическое занятие: Овладение техникой: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, прыжка с места, поднимания туловища из положения лежа на спине. (дев.) Овладение техникой: подтягивания на высокой перекладине, прыжка с места, прямого угла на шведской стенке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа. (юн.)</p>		
Раздел 6. Зачет	<p>1. Овладение техникой прыжка со скакалкой, челночного бега. 2. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, прыжок с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (дев.). Подтягивание на высокой перекладине, прыжок с места. Прямой угол на шведской стенке, сгибание, разгибание рук в упоре лежа. (юн.).</p>		
Раздел 7 Легкая атлетика.			
Тема 7.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:		
	1. Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.	5	
Тема 7.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		
	1. Высокий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.	5	
Тема 7.3. Прыжок в длину с	Содержание учебного материала:		

разбега способом «согнув ноги».	1.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практическое занятие: Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.		5	
Раздел 8 Баскетбол.				
Тема 8.1. Правила игры.	Содержание учебного материала:			
	1.	Правила игры в баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии в двухсторонней игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов спортивных игр (баскетбол).		5	
Тема 8.2. Элементы техники баскетбола.	Содержание учебного материала:			
	1.	Ведение мяча, передача мяча. Эстафета с элементами баскетбола.		
	Практическое занятие: Выполнение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ведение мяча, передача мяча, ловля мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 8.3. Бросок мяча в кольцо.	Содержание учебного материала:			
	1.	Бросок мяча в кольцо (от груди двумя руками – дев.), (одной рукой – юн.)		

	Практическое занятие: Выполнение техники броска мяча в кольцо.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 8.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.	Содержание учебного материала:			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 8.5. Ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			
Тема 8.6. Техника выполнения штрафного броска. Ведение – 2 - шага – бросок.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, «ведение – 2 - шага – бросок».		
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска, «ведение – 2 - шага – бросок».			
Тема 8.7. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		

	Практическое занятие: Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			
Тема 8.8. Техника и тактика игры в защите.	Содержание учебного материала:			
	1.	Тактика командной защиты. Учебная игра.		
	Практическое занятие: Выполнение действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита			
Раздел 9 Волейбол.				
Тема 9.1. Правила игры в волейбол.	Содержание учебного материала:			
	1.	Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии правил, в двухсторонней игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
Тема 9.2. Стойки и перемещение игроков на площадке	Содержание учебного материала:			
	1.	Стойки и перемещение на площадке. Двухсторонняя учебная игра		
	Практическое занятие: Выполнение основных стоек и перемещений по площадке.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
Тема 9.3. Техника ведения мячом.	Содержание учебного материала:			
	1.	Способы подачи мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		

	Практическое занятие: Выполнение техники владения мячом. Передачи, подачи.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 9.4. Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала:			
	1.	Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач.		
	Практическое занятие: Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 9.5. Техника нижней подачи и прием после нее	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней подачи и приема после нее.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча с подачи. Учебная игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 9.6. Техника верхней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техникой верхней прямой подачи мяча, и прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча с низу двумя руками. Учебная игра.			

	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
Тема 9.7. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала:		
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара.	
	Практическое занятие: Выполнение технических элементов в учебной игре.		5
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 9.8. Совершенствование техники изученных приемов.	Содержание учебного материала:		
	1.	Овладение и закрепление техники изученных приемов.	
	Практическое занятие: Формирование игрового мышления в учебной игре.		
Раздел 10. Общая физическая подготовка.			
Тема 10.1. ОФП.	Содержание учебного материала:		
	1.	Прыжки со скакалкой, челночный бег.	
	Практическое занятие: Овладение техникой прыжка со скакалкой, челночного бега.		
Тема 10.2. ОФП.	Содержание учебного материала:		

	1.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, прыжок с места, поднятие туловища из положения лежа на спине (дев.). Подтягивание на высокой перекладине, прыжок с места. Прямой угол на шведской стенке, сгибание, разгибание рук в упоре лежа. (юн.).		
	Практическое занятие: Овладение техникой: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, прыжка с места, поднятия туловища из положения лежа на спине. (дев.) Овладение техникой: подтягивания на высокой перекладине, прыжка с места, прямого угла на шведской стенке, сгибания и разгибания рук в упоре лежа. (юн.)			
Раздел 11. Баскетбол.				
Тема 11.1. Правила игры.	Содержание учебного материала:			
	1.	Правила игры в баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии в двухсторонней игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов спортивных игр (баскетбол).		5	
Тема 11.2. Элементы техники баскетбола.	Содержание учебного материала:			
	1.	Ведение мяча, передача мяча. Эстафета с элементами баскетбола.		
	Практическое занятие: Выполнение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ведение мяча, передача мяча, ловля мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 11.3. Бросок мяча в кольцо.	Содержание учебного материала:			

	1.	Бросок мяча в кольцо (от груди двумя руками – дев.), (одной рукой – юн.)		
	Практическое занятие: Выполнение техники броска мяча в кольцо.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 11.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.	Содержание учебного материала:			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 11.5. Ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.		5	
Тема 11.6. Техника выполнения штрафного броска. Ведение – 2 - шага – бросок.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, «ведение – 2 - шага – бросок».		
	Практическое занятие: Совершенствование техники штрафного броска, «ведение – 2 - шага – бросок».			

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе	5	
Раздел 12 Волейбол.			
Тема 12.1 Правила игры в волейбол.	Содержание учебного материала:		
	1. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии правил, в двухсторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.	5	
Тема 12.2 Стойки и перемещение игроков на площадке	Содержание учебного материала:		
	1. Стойки и перемещение на площадке. Двухсторонняя учебная игра		
	Практическое занятие: Выполнение основных стоек и перемещений по площадке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.	5	
Тема 12.3. Техника ведения мячом.	Содержание учебного материала:		
	1. Способы подачи мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	Практическое занятие: Выполнение техники владения мячом. Передачи, подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.	5	
Тема 12.4 Техника верхней и	Содержание учебного материала:		

нижней передач мяча двумя руками.	1.	Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач.		
	Практическое занятие: Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 12.5 Техника нижней подачи и прием после нее	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней подачи и приема после нее.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча с подачи. Учебная игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		5	
Тема 12.6. Техника верхней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение и закрепление техникой верхней прямой подачи мяча, и прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча с низу двумя руками. Учебная игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		7	
Тема 12.7. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала:			
	1.	Овладение техникой прямого нападающего удара.		
	Практическое занятие: Выполнение технических элементов в учебной игре.			

	Самостоятельная работа обучающихся:	9	
Тема 12.8. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала:		
	1. Дифференцированный зачет		
	Теоретическое занятие: Формирование игрового мышления в учебной игре.	2	
	Итого: 4 аудиторных часа, 257 – самостоятельная работа Всего:		
	<p align="center">Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4</p> <p align="center">Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p align="center">1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p align="center">2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p align="center">3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных заданий)</p>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивной площадки, тренажерного зала, спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- DVD;
- телевизор;

Материально – техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерного зала:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.;СПб; «Питер», 2008.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Интернет-ресурсы:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.URL

<http://lib.sportedu.ru>

Российский общеобразовательный портал URL: <http://www.school.edu.ru>

Национальная информационная сеть Спортивная Россия.URL

<http://www.infosport.ru/xml/e/default.чъд>

Дополнительные источники:

1. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в некультурных высших

- учебных заведениях/ В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
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. 2009. 322 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения: <ul style="list-style-type: none">- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, катание на коньках- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения релаксационных упражнений.- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.- Уметь выполнять упражнения:<ul style="list-style-type: none">- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для дувошек-руки на опоре высотой до 50 см);- подтягивание на перекладине (юноши);- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);	Экспертная оценка выполнения практических заданий по выполнению упражнений по видам спорта. Сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта.

<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - Бег: юноши- 3 км, девушки- 2 км (без учета времени); - тест Купера- 12-минутное передвижение; катание на коньках <p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p>	
<p>Знания:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 	<p>Анализ выполнения практических заданий по выполнению упражнений биомеханики движений, правил и судейства соревнований. Экспертная оценка выполнения индивидуальных практических заданий по комплексу упражнений: корригирующая гимнастика, дыхательные упражнения, глазодвигательная гимнастика.</p> <p>Зачет. Дифференцированный зачет. Тестирование физической подготовленности.</p>