

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГАПОУ КО  
«Медицинский техникум»



Т.В. Русанова/  
августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.00 общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность 31.02.03 «Лабораторная диагностика»**

**Базовый уровень подготовки**

Обнинск

2019 год

## **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 ОГСЭ.04 Физическая культура**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.03 «Лабораторная диагностика»

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

#### уметь:

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

определить уровень собственного здоровья по тестам

составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

применять на практике приемы массажа и самомассажа.

определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек-руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- 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;

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:

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

состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

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

**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.);
  - 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;

### **Требования к результатам освоения учебной дисциплины для специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика»**

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 эффективность 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 в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать 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. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **344 часа**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **174 часа**; самостоятельной работы обучающегося – **170 часов**.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	172
Дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	170
В том числе	
<i>Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики</i>	50
<i>Выполнение оздоровительного бега</i>	50
<i>Выполнение техники элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол)</i>	70
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1.</b> Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала:			
	1.	Массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			<b>16</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.</b> Бег на средние дистанции.	1.	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.	4	
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на короткие дистанции.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.			
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		4	
	1.	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на средние дистанции.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.			
<b>Тема 2.3.</b> 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».		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.			
<b>Тема 2.4.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.			
<b>Тема 2.5.</b> 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».		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.			
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>			<b>20</b>	2
<b>Тема 3.1.</b> Правила игры.	Содержание учебного материала:			
	1.	Правила игры в баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии в двухсторонней игре.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов спортивных игр (баскетбол).			
<b>Тема 3.2.</b> Элементы техники	Содержание учебного материала:			



баскетбола.	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.		2	
<b>Тема 3.3.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 3.4.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 3.5.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 3.6.</b> 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».	2	
<b>Тема 3.7.</b> Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		
	Практическое занятие: Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.			
<b>Тема 3.8.</b> Техника и тактика игры в защите.	Содержание учебного материала:		2	
	1.	Тактика командной защиты. Учебная игра.		
	Практическое занятие: Выполнение действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита			
<b>Тема 3.9.</b> Техника и тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала:			
	1.	Тактика командного нападения.		
	Практическое занятие: Выполнение тактики командного нападения в учебной игре.		2	
<b>Тема 3.10.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала:			
	1.	Двухсторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие: Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		2	
<b>Раздел 4 Волейбол.</b>	Содержание учебного материала:		<b>16</b>	2
<b>Тема 4.1.</b> Правила игры в волейбол.	1.	Правила игры. Двухсторонняя игра.		

	Практическое занятие: Применение специальной терминологии правил, в двухсторонней игре.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 4.2.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 4.3.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 4.4.</b> Техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Содержание учебного материала:		2	
	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.			
<b>Тема 4.5.</b> 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		
<b>Тема 4.6.</b> 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.	2	
<b>Тема4.7.</b> Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала:		
	1. Овладение техникой прямого нападающего удара.		
	Практическое занятие: Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
<b>Тема 4.8.</b> Совершенствование техники изученных приемов.	Содержание учебного материала:		
	1. Овладение и закрепление техники изученных приемов.		
	Практическое занятие: Формирование игрового мышления в учебной игре.	2	
<b>Раздел 5.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>12</b>	<b>3</b>
<b>Тема 5.1.</b> ОФП.	Содержание учебного материала:		
	1. Прыжки со скакалкой, челночный бег.		
	Практическое занятие: Овладение техникой прыжка со скакалкой, челночного бега.	6	
<b>Тема 5.2.</b> ОФП.	Содержание учебного материала:		

	1.	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.).		
	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.)		6	
<b>Раздел 6. Зачет</b>	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.).		2	3
<b>Раздел 7 Легкая атлетика.</b>			<b>12</b>	3
<b>Тема 7.1.</b> Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:			
	1.	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на короткие дистанции.		4	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.				
<b>Тема 7.2.</b> Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:			
	1.	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие: Выполнение техники бега на средние дистанции.		4	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.				

<b>Тема 7.3.</b> 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».		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение оздоровительного бега.			
<b>Раздел 8</b> <b>Баскетбол.</b>			<b>16</b>	<b>2</b>
<b>Тема 8.1.</b> Правила игры.	Содержание учебного материала:			
	1.	Правила игры в баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии в двухсторонней игре.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов спортивных игр (баскетбол).			
<b>Тема 8.2.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 8.3.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 8.4.</b> Техника выполнения	Содержание учебного материала:			

ведения и передачи мяча в движении.	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении.		
	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 8.5.</b> 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.			
<b>Тема 8.6.</b> 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».		2	
<b>Тема 8.7.</b> Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		
	Практическое занятие: Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		2	
<b>Тема 8.8.</b> 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		2	
<b>Раздел 9 Волейбол.</b>			<b>16</b>	2
<b>Тема 9.1.</b> Правила игры в	Содержание учебного материала:			

волейбол.	1.	Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии правил, в двухсторонней игре.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 9.2.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 9.3.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 9.4.</b> 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.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 9.5.</b> 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		
<b>Тема 9.6.</b> 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Тема 9.7.</b> Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала:		
	1. Овладение техникой прямого нападающего удара.		
	Практическое занятие: Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Тема 9.8.</b> Совершенствование техники изученных приемов.	Содержание учебного материала:		
	1. Овладение и закрепление техники изученных приемов.		
	Практическое занятие: Формирование игрового мышления в учебной игре.	2	
<b>Раздел 10.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>		<b>16</b>	<b>3</b>
<b>Тема 10.1.</b> ОФП.	Содержание учебного материала:	8	
	1. Прыжки со скакалкой, челночный бег.		
	Практическое занятие: Овладение техникой прыжка со скакалкой, челночного бега.		

<b>Тема 10.2. ОФП.</b>	Содержание учебного материала:		8	
	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.)			
<b>Раздел 11. Баскетбол.</b>		<b>24</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 11.1. Правила игры.</b>	Содержание учебного материала:		4	
	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).			
<b>Тема 11.2. Элементы техники баскетбола.</b>	Содержание учебного материала:		4	
	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.			
<b>Тема 11.3. Бросок мяча в кольцо.</b>	Содержание учебного материала:			

	1.	Бросок мяча в кольцо (от груди двумя руками – дев.), (одной рукой – юн.)		
	Практическое занятие: Выполнение техники броска мяча в кольцо.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 11.4.</b> 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.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 11.5.</b> 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.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе.			
<b>Тема 11.6.</b> 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».		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в баскетболе			
<b>Раздел 12 Волейбол.</b>			<b>24</b>	<b>2</b>
<b>Тема 12.1</b> Правила игры в	Содержание учебного материала:			

волейбол.	1.	Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Практическое занятие: Применение специальной терминологии правил, в двухсторонней игре.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.			
<b>Тема 12.2</b> 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.		4	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.				
<b>Тема 12.3.</b> 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.		4		
<b>Тема 12.4</b> 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.		4	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.				
<b>Тема 12.5</b> 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение техники элементов в волейболе.		
<b>Тема 12.6.</b> 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Тема 12.7.</b> Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала:		
	1. Овладение техникой прямого нападающего удара.		
	Практическое занятие: Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Тема 12.8.</b> Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала:	2	3
	1. Дифференцированный зачет		
	Теоретическое занятие: Формирование игрового мышления в учебной игре.		
	Аудиторных занятий: Всего:	<b>174</b> <b>344</b>	
	<b>Уровень освоения</b> <b>1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</b> <b>2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</b> <b>3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных заданий)</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам</li><li>- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</li><li>- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, катание на коньках</li><li>- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</li><li>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</li><li>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</li><li>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).</li><li>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения релаксационных упражнений.</li><li>- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</li><li>- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</li><li>- Уметь выполнять упражнения:<ul style="list-style-type: none"><li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для дувушек-руки на опоре высотой до 50 см);</li><li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li><li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li><li>- прыжки в длину с места;</li><li>- бег 100 м;</li></ul></li></ul>	<p>Экспертная оценка выполнения практических заданий по выполнению упражнений по видам спорта.</p> <p>Сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта.</p>

<p>- Бег: юноши- 3 км, девушки- 2 км (без учета времени);  - тест Купера- 12-минутное передвижение; катание на коньках  В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p>	
<p><b>Знания:</b></p>	
<p>- 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>	<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.  Зачет. Дифференцированный зачет.  Тестирование физической подготовленности.</p>



**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	