


Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»

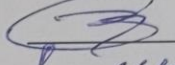
Утверждаю

Зам. Директора по УР ГБПОУ  
«Северо-Осетинский  
медицинский колледж» МЗ РСО-Алания

 Моргоева А.Г.  
« 15 » 07 2022г.

Утверждаю

Председатель ЦМК ГБПОУ  
«Северо-Осетинский  
медицинский колледж»  
МЗ РСО-Алания

 Томаева С.С.  
« 1 » июня 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОУД.05 Физическая культура**

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

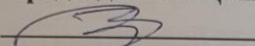
Форма обучения: очная

Уровень подготовки: базовый

Владикавказ, 2022 г.

Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК

Протокол № 10  
от «8» ноя 2022 г.

Председатель ЦМК  
 С.С. Томаева

Программа разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования  
для специальности  
34.02.01 «Сестринское дело»  
Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
СОМК

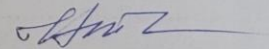


**Разработчики:**

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

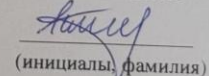
Н.А. Мурадян



ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

А.Т. Плиев

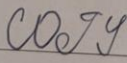


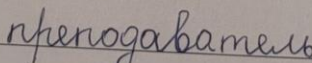
(инициалы, фамилия)

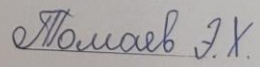
(место работы)

(занимаемая должность)

**Рецензент:**

  
(место работы)

  
(занимаемая должность)

  
(инициалы, фамилия)

**Министерство здравоохранения Республики Северная Осетия-Алания  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное**

**учреждение «Северо-Осетинский медицинский колледж»**

Утверждаю

Зам. Директора по УР ГБПОУ

«Северо-Осетинский  
медицинский колледж» МЗ РСО-Алания

\_\_\_\_\_ Моргоева А.Г.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю

Председатель ЦМК ГБПОУ

«Северо-Осетинский  
медицинский колледж»

МЗ РСО-Алания

\_\_\_\_\_ Томаева С.С.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»**

**Форма обучения: очная**

**Уровень подготовки: базовый**

**Владикавказ, 2022 г.**

**Рассмотрена на заседании  
общеобразовательной ЦМК**

**Программа разработана на основе  
Федерального государственного**

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель ЦМК  
\_\_\_\_\_ С.С. Томаева

образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования  
для специальности  
34.02.01 «Сестринское дело»  
Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
СОМК

### Разработчики:

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

Н.А. Мурадян

ГБПОУ  
СОМК

преподаватель физической  
культуры

А.Т. Плиев

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

### Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	6
1.1. Область применения рабочей программы.....	6
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....	6
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:.....	6
1.4. Перечень формируемых компетенций.....	7
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: .....	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	29
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	29
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	31

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

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

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

дисциплина входит в цикл ОГСЭ.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Перечень формируемых компетенций

Код	Наименования результатов обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения 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	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.
ОК 9	Быть готовой к смене 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	Организовать 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.
ОК 14	Сформировать мотивацию здорового образа жизни контингента.

## 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 261 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 87 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	261
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	87
составление комплексов упражнений	20
самостоятельная работа над оздоровительной программой	59
Реферативная работа	6
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>I семестр</b>		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>5</b>	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>	4	1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	2
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
<b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>	2	1
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		

<b>Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
<b>Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
<b>Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
<b>Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	1,2,3
	Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения. Заполнить дневник самоконтроля. Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания. Описать способы преодоления эмоционального состояния «предстартовая лихорадка».		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.</b>	История развития легкой атлетике в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	2	2

	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
<b>Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение К.Н.: бег на выносливость		Девушк и -12 мин ;юноши- 15 мин;
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Тема 3.6. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение К.Н.: скакалка		Кол-во повторе ний за 60 сек Дев-и: 140- удов; 150- хор; 160- отлич; Юноши: 130- удов; 140- хор; 150-

			отлич;
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Правила игры в волейбол.</b>	История развития волейбола в мире и в России. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	1
	Волейбольная площадка (разметка, размеры).		
<b>Тема 4.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	2
<b>Тема 4.3. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	2
<b>Тема 4.4 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b> Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	2
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	2
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
<b>Тема 4.6. Тактические действия в нападении и защите.</b>	<b>Содержание</b> Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.	2	2

<b>Раздел 5. Функциональная подготовка</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений. Выполнение К.Н.: отжимания		Дев-и: 10- удов; 12- хорош; 14- отлич; 2,3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
<b>Тема 5.2. Техника силовых упражнений и комбинаций.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Изучение и закрепление техники силовых элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие. Выполнение К.Н.: пресс		Кол-во повт. за 60 сек: Дев-и: 34- удов; 40- хорош; 47- отлич; Юноши: 45- удовл; 50- хорош; 55- отличн
<b>ВСЕГО</b>		<b>69</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>II семестр</b>		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>5</b>	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>	4	1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	2
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
<b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>	2	1
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		

<b>Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
<b>Тема 2.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	4	1,2
	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
<b>Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
<b>Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	1,2,3
	Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения. Заполнить дневник самоконтроля. Составить комплекс упражнений корректирующей гимнастики при нарушениях осанки. Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания. Описать способы преодоления эмоционального состояния «предстартовая лихорадка».		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.</b>	История развития легкой атлетики в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	2	2

	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
<b>Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение К.Н.: бег на выносливость		Девушк и -12 мин ;юноши- 15 мин;
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Тема 3.6. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение К.Н.: скакалка		Кол-во повторе ний за 60 сек Дев-и: 140- удов; 150- хор; 160- отлич; Юноши: 130- удов; 140- хор; 150-



			отлич;
<b>Раздел 5. Функциональная подготовка</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений. Выполнение К.Н.: отжимания		Дев-и: 10- удов; 12- хорош; 14- отлич;
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
<b>Тема 5.2. Техника силовых упражнений и комбинаций.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие. Выполнение К.Н.: пресс		Кол-во повт. за 60 сек: Дев-и: 34- удов; 40- хорош; 47- отлич; Юноши: 45- удовл; 50- хорош; 55- отличн
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>29</b>	
<b>Тема 6.1. Правила игры в баскетбол.</b>	История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	1
	Баскетбольная площадка (разметка, размеры).		

<b>Тема 6.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча). Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 6.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе.		
<b>Тема 6.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Тема 6.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Совершенствовать технику владения мячом. Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	6	2
<b>Тема 6.6. Тактические действия в нападении и защите.</b>	<b>Содержание</b>	4	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		
<b>ВСЕГО</b>		<b>87</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>III семестр</b>		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>3</b>	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>	2	1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	2
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
<b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>	1	1
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		

<b>Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	1	1,2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
<b>Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	1	1,2
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
<b>Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	1	1,2
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
<b>Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	1,2,3
	Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения. Заполнить дневник самоконтроля. Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания. Описать способы преодоления эмоционального состояния «предстартовая лихорадка».		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.</b>	История развития легкой атлетике в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	1	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		

<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
<b>Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение К.Н.: бег на выносливость		Девушк и -12 мин ;юноши- 15 мин;
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Тема 3.6. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение К.Н.: скакалка		Кол-во повторе ний за 60 сек Дев-и: 140- удов; 150- хор; 160- отлич; Юноши: 130- удов; 140- хор; 150- отлич;
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1. Правила игры в волейбол.</b>	История развития волейбола в мире и в России. Правила игры в волейбол.	1	1

	Техника безопасности на уроках по волейболу.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	1
	Волейбольная площадка (разметка, размеры).		
<b>Тема 4.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>	1	2
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
<b>Тема 4.3. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
<b>Тема 4.4 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	2
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
<b>Тема 4.6. Тактические действия в нападении и защите.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.		
<b>Раздел 5. Функциональная подготовка</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений. Выполнение К.Н.: отжимания		Дев-и: 10- удов; 12-

			хорош; 14- отлич;
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
<b>Тема 5.2. Техника силовых упражнений и комбинаций.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Изучение и закрепление техники силовых элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие. Выполнение К.Н.: пресс		Кол-во повт. за 60 сек: Дев-и: 34- удов; 40- хорош; 47- отлич; Юноши: 45- удовл; 50- хорош; 55- отличн
ВСЕГО		45	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>IV семестр</b>		
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>5</b>	
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>	4	1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	2
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
<b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>	1	1
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
<b>Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	1	1,2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		



<b>Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
<b>Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
<b>Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	1,2,3
	Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения. Заполнить дневник самоконтроля. Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания. Описать способы преодоления эмоционального состояния «предстартовая лихорадка».		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.</b>	История развития легкой атлетики в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	1	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2

	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
<b>Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение К.Н.: бег на выносливость		Девушк и -12 мин ;юноши- 15 мин;
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Тема 3.6. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение К.Н.: скакалка		Кол-во повторе ний за 60 сек Дев-и: 140- удов; 150- хор; 160- отлич; Юноши: 130- удов; 140- хор; 150- отлич;
<b>Раздел 5. Функциональная подготовка</b>		7	
<b>Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.		Дев-и: 10- удов;

	Выполнение К.Н.: отжимания		12- хорош; 14- отлич;
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
<b>Тема 5.2.Техника силовых упражнений и комбинаций.</b>	<b>Содержание</b> Изучение и закрепление техники силовых элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие. Выполнение К.Н.: пресс	4	2
			Кол-во повт. за 60 сек: Дев-и: 34- удов; 40- хорош; 47- отлич; Юноши: 45- удовл; 50- хорош; 55- отличн
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Правила игры в баскетбол.</b>	История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	1
	Баскетбольная площадка (разметка, размеры).		
<b>Тема 6.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча). Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	2
<b>Тема 6.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с	2	2

	места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе.		
<b>Тема 6.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Тема 6.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Совершенствовать технику владения мячом. Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	2
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Тема 6.6. Тактические действия в нападении и защите.</b>	<b>Содержание</b>	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		
<b>ВСЕГО</b>		<b>60</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки,

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2015.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: тактика, техника, методика обучения. – М.: «Академия». 2015.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. 4-е издание. – М.: «Академия». 2016.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов пед. вузов. – М.: «Академия», 2017.

5. Журавин М.Л, Меньщиков Н.К. Гимнастика. – М.: издательский центр «Академия», 2017.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2016.

#### **Интернет-ресурсы:**

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

#### **Дополнительные источники:**

1. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2015.
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. 2016.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2015г.
4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2016.
5. Озолин Н.Г., Марков Д.Т. Лёгкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт.2017.

## 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*Учитель физической культуры 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, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением ФГОС СПО, регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

*Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:*

1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс



и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

3. Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

## **ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В условиях введения ограничительных мероприятий (карантина), связанных с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, угрозой распространения новой коронавирусной инфекции и прочих форс-мажорных событиях, не позволяющих проводить учебные занятия в очном режиме, возможно изучение настоящей дисциплины или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Преподавание дисциплины в вышеописанных ситуациях будет осуществляться посредством освоения электронного курса с доступом к видео лекциям и интерактивным материалам курса: презентациям, статьям, дополнительным материалам, тестам и различным заданиям. При проведении учебных занятий, текущего контроля успеваемости, а также промежуточной аттестации обучающихся могут использоваться платформы электронной информационно-образовательной среды колледжа и/или иные системы электронного обучения, рекомендованные к применению в колледже, такие как Moodle, Zoom и др.

Лекции могут быть представлены в виде аудио-, видеофайлов, «живых лекций» и др.

Проведение семинаров и практических занятий возможно в режиме on-line как в синхронном, так и в асинхронном режиме. Семинары могут проводиться в виде web-конференций.

**Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.