

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

Зам. директора по учебной работе

ГБПОУ «Северо-Осетинский медицинский колледж»



А.Г. Моргоева

« 25 » 07 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.01 «Лечебное дело»

Форма обучения: очная

Уровень подготовки: углубленный

Владикавказ, 2022 г.

Рассмотрена на заседании
общеобразовательной ЦМК

Протокол № 10
от « 8 » июня 2022 г.

Председатель ЦМК
[подпись] С.С. Томаева

Программа разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования
для специальности

31.02.01 «Лечебное дело»

Рассмотрена и одобрена на
заседании методического совета
СОМК

[подпись]

Разработчики:

ГБПОУ
СОМК

преподаватель физической
культуры

Н.А. Мурадян

[подпись]

ГБПОУ
СОМК

преподаватель физической
культуры

А.Т. Плиев

[подпись]

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Рецензент:

[подпись]

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Томаев З.Х.

(инициалы, фамилия)

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

Зам. директора по учебной работе
ГБПОУ «Северо-Осетинский медицинский колледж»

_____ А.Г. Моргоева

« ____ » _____ 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 31.02.01 «Лечебное дело»

Форма обучения: очная

Уровень подготовки: углубленный

Владикавказ, 2022 г.

**Рассмотрена на заседании
общеобразовательной ЦМК**

**Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022 г.**

**Председатель ЦМК
_____ С.С. Томаева**

**Программа разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования**

для специальности

31.02.01 «Лечебное 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»	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	39
3.2. Информационное обеспечение обучения	39
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	41

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 31.02.01 «Лечебное 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 определить 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 357 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;

самостоятельной работы обучающегося 119 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)	357
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	119
составление комплексов упражнений	30
самостоятельная работа над оздоровительной программой	77
Реферативная работа	6
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6
<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
I семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры		3	
Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	1	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.).		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития		13	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание	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.		
Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	1	1,2

	<p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Ознакомление с дневником самоконтроля.</p> <p>Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>		
Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	2	1,2
	<p>Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.</p> <p>Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).</p> <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).</p>		
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание	2	1,2
	<p>Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.</p> <p>Обучение закаливающим мероприятиям.</p> <p>Принципы закаливания.</p> <p>Основные методы закаливания.</p> <p>Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</p>		
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание	2	1,2
	<p>Методика регулирования эмоций.</p> <p>Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.</p> <p>Тестирование эмоциональных состояний.</p> <p>Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.</p>		
	Самостоятельная работа	5	1,2,3
	<p>Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения.</p> <p>Заполнить дневник самоконтроля.</p> <p>Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p> <p>Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания.</p> <p>Описать способы преодоления эмоционального состояния «предстартовая лихорадка».</p>		
Раздел 3. Легкая атлетика		15	
Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.	<p>История развития легкой атлетики в мире и в России.</p> <p>Правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.</p>	1	1
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	1	2
	<p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>		

Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	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.		
Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	5	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 3.6. Эстафетный бег.	Содержание	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;
Раздел 4. Волейбол		18	
Тема 4.1. Правила игры в волейбол.	История развития волейбола в мире и в России. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	1

	Самостоятельная работа	3	1
	Волейбольная площадка (разметка, размеры).		
Тема 4.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание	2	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.		
Тема 4.3. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание	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.		
Тема 4.4 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание	2	2
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	3	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.		
Тема 4.6. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.		
Раздел 5. Функциональная подготовка		5	
Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	1	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Тема 5.2.Техника силовых упражнений и комбинаций.	Содержание	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		54	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	II семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры		3	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	1	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.).		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития		13	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание	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.		

Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	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.		
Тема 2.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	2	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).		
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание	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.		
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа	5	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».		
Раздел 3. Легкая атлетика		15	
Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.	История развития легкой атлетике в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	1
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	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.)		
Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	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.		
Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	5	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 3.6. Эстафетный бег.	Содержание	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;
Раздел 5. Функциональная подготовка		5	
Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	1	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Тема 5.2. Техника силовых упражнений и комбинаций.	Содержание	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
Раздел 6. Баскетбол		18	
Тема 6.1. Правила игры в баскетбол.	История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	2	1
	Самостоятельная работа	3	1
	Баскетбольная площадка (разметка, размеры).		

Тема 6.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание	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.		
Тема 6.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание	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.		
Тема 6.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание	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.		
Тема 6.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	3	2
Тема 6.6. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		
ВСЕГО		54	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	III семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры		5	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	1	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.).		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития		14	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание	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.		

Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	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.		
Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	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).		
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание	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.		
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа	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».		
Раздел 3. Легкая атлетика		16	
Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.	История развития легкой атлетике в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	1
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	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.)		

Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	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.		
Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	6	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 3.6. Эстафетный бег.	Содержание	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;
Раздел 4. Волейбол		18	
Тема 4.1. Правила игры в волейбол.	История развития волейбола в мире и в России. Правила игры в волейбол.	2	1

	Техника безопасности на уроках по волейболу.		
	Самостоятельная работа	3	1
	Волейбольная площадка (разметка, размеры).		
Тема 4.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание	2	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.		
Тема 4.3. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание	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.		
Тема 4.4 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание	2	2
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	3	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.		
Тема 4.6. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.		
Раздел 5. Функциональная подготовка		10	
Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	2	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Тема 5.2. Техника силовых упражнений и комбинаций.	Содержание	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
ВСЕГО		63	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	IV семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры		5	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	1	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.).		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития		14	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание	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.		
Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	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.		

Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	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).		
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание	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.		
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа	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».		
Раздел 3. Легкая атлетика		16	
Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.	История развития легкой атлетики в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	1
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	1	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	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.		
Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	6	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 3.6. Эстафетный бег.	Содержание	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;
Раздел 5. Функциональная подготовка		10	
Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание	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.		Дев-и: 10- удов;

	Выполнение К.Н.: отжимания		12- хорош; 14- отлич;
	Самостоятельная работа	2	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Тема 5.2.Техника силовых упражнений и комбинаций.	Содержание 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
Раздел 6. Баскетбол		18	
Тема 6.1. Правила игры в баскетбол.	История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	2	1
	Самостоятельная работа	3	1
	Баскетбольная площадка (разметка, размеры).		
Тема 6.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание 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
Тема 6.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание 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.		
Тема 6.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание	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.		
Тема 6.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	3	2
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Тема 6.6. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		
ВСЕГО		63	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	V семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры		5	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие	Содержание	4	1

личности студента.			
	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.		
	Самостоятельная работа	1	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.).		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития		14	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание	1	1
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	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.		
Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	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).		
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание	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.		
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа	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».		
Раздел 3. Легкая атлетика		16	
Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.	История развития легкой атлетики в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	1
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	1	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	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.		
Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	2	2

	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание 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	2	2
	Самостоятельная работа	6	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 3.6. Эстафетный бег.	Содержание Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение К.Н.: скакалка	2	2
			Кол-во повторений за 60 сек Дев-и: 140-удов; 150-хор; 160-отлич; Юноши: 130-удов; 140-хор; 150-отлич
Раздел 4. Волейбол		18	
Тема 4.1. Правила игры в волейбол.	История развития волейбола в мире и в России. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	1
	Самостоятельная работа	3	1
	Волейбольная площадка (разметка, размеры).		
Тема 4.2. Техника перемещений, стоек,	Содержание	2	2

технике верхней и нижней передач двумя руками.	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.		
Тема 4.3. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание	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.		
Тема 4.4 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание	2	2
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
Тема 4.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	3	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.		
Тема 4.6. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.		
Раздел 5. Функциональная подготовка		10	
Тема 5.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	2	2,3

	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Тема 5.2.Техника силовых упражнений и комбинаций.	Содержание 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
ВСЕГО		63	Кол-во повт. за 60 сек: Дев-и: 34-удов; 40-хорош; 47-отлич; Юноши: 45-удовл; 50-хорош; 55-отличн

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	VI семестр		
Раздел 1. Основы физической культуры		5	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	1	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.).		
Раздел 2. Оценка уровня физического развития		14	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание	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.		
Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	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.		
Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	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).		
Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание	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.		
Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание	2	1,2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа	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».		
Раздел 3. Легкая атлетика		16	
Тема 3.1. Правила соревнований по легкой атлетике.	История развития легкой атлетики в мире и в России. Правила соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	1
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	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.)		

Тема 3.3. Бег на средние дистанции.	Содержание	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.		
Тема 3.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание	2	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Тема 3.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	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;
	Самостоятельная работа	6	2,3
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 3.6. Эстафетный бег.	Содержание	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;
Раздел 5. Функциональная подготовка		7	
Тема 5.1. Техника выполнения	Содержание	2	2

общеразвивающих и специальных упражнений	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;
	Самостоятельная работа	1	2,3
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники силовых упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.		
Тема 5.2. Техника силовых упражнений и комбинаций.	Содержание 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
Раздел 6. Баскетбол		18	
Тема 6.1. Правила игры в баскетбол.	История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	2	1
	Самостоятельная работа	3	1
	Баскетбольная площадка (разметка, размеры).		
Тема 6.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание 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
Тема 6.3. Техника выполнения ведения	Содержание	2	2

и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	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.		
Тема 6.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание	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.		
Тема 6.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание	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.		
	Самостоятельная работа	3	2
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Тема 6.6. Тактические действия в нападении и защите.	Содержание	2	2
	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		
ВСЕГО		60	

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
2. 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
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
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.

ВЕДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С 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, поднимание 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.