

**ГБПОУ ЛО «ВЫБОРГСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общегуманитарного и социально-экономического цикла»*

**Основной профессиональной образовательной программы подготовки  
специалистов среднего звена  
по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»  
базовый уровень СПО**

Выборг  
2017 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	34
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	36

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

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» СПО.

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

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла СПО.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348часов (4 часа в неделю),

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 174часов (2 часа в неделю).

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

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

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (для специальности 34.02.01 «Сестринское дело»)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
В том числе: теоретические занятия	2
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося ( всего)</b>	<b>174</b>
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>диф/зачета</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2-ой курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающимися	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание</b>	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия.</li> <li>2. Формы самостоятельных занятий.</li> <li>3. Мотивация выбора.</li> <li>4. Физические упражнения-элемент оздоровительных мероприятий.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры</li> </ul> </li> </ol>		

		<p>при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>		
<b>Раздел 2.0 Легкая атлетика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники эстафетного бега и передачи палочки.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.			
2.	Совершенствование техники эстафетного бега			
3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
<b>Тема 2.2. Бег на</b>	<b>Содержание</b>			

<b>короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Практические занятия</b>		4	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		

<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Овладение техникой метания гранаты. Повышение уровня ОФП.		
<b>Практические занятия</b>		4	2	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
	3.	Обучение техники метания гранаты.		
<b>Тема 2.4. Бег на</b>	<b>Содержание</b>			

<b>длинные дистанции.</b>	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		4	2
	1.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>			3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	4.	Выполнение К.Н. метание гранаты - девушки-500гр. юноши-700гр.		
	5.	Выполнение К.Н. бег на 2 км д.,3 км ю.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Самостоятельная работа</b>		20		
1.	Составление комплексов упражнений.			
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные			

		упражнения, утренняя гимнастика.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>		4	2
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>		6	2
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		

<b>передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.</b>	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Практические занятия</b>			4	2
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>			3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места с 5 точек.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>			4
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Самостоятельная работа</b>			18	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		

<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 4.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после них.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после них.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой		

		подачи, прием с подачи, учебная игра.			
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.			
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
	<b>Практическое занятие</b>		6	2	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>			3	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.			
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
		<b>Практическое занятие</b>		6	
		1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
		<b>Самостоятельная работа</b>		24	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.			
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.	
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».	
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
	<b>Практические занятия</b>		4
1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».	
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
	<b>Практические занятия</b>		2
1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
2.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 5.3. Техника поворота</b>	<b>Содержание</b>		
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием»,	

«переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	2.	«плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
<b>Тема 5.4.</b> <b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>			3
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.			
<b>Самостоятельная работа</b>		10		
1.	Совершенствование техники лыжного хода,			

		выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
		<b>Итого</b>	<b>74</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).

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3-курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Обучение техники эстафетного бега и передачи палочки.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</li> </ol>		

	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Практические занятия</b>		4	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Овладение техникой метания гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>		4	2
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
<b>Тема 1.4. Бег на длинные</b>	<b>Содержание</b>			

<b>дистанции.</b>	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.			
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
<b>Практические занятия</b>			2	2	
	1.	Воспитание выносливости.			
<b>Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	4.	Выполнение К.Н.: метание гранаты, 500гр. - девушки, 700 гр. - юноши.			
	5.	Выполнение К.Н. Бег на 2 км д., 3 км ю.			
	<b>Практические занятия</b>			4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
<b>Самостоятельная работа</b>			18		
1.	Составление комплексов упражнений.				
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.				
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>16</b>		
<b>Тема 2.1. Техника</b>	<b>Содержание</b>				

<b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Практические занятия</b>			4	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения, передачи мяча и броска мяча с места в кольцо.		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
<b>Практические занятия</b>			4	2
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения- 2 шага- бросок».		
<b>Тема 2.3. Техника</b>	<b>Содержание</b>			

<b>выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения броска со средней дистанции с места.		
	<b>Практические занятия</b>		4	2
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольного норматива по технике ловли и передачи мяча.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места с 5 точек.			
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		

	<b>Самостоятельная работа</b>		16	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие</b>		4	2
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 3.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после них.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после них.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		4	2
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи,		

		прием с подачи, учебная игра.			
<b>Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.			
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
	<b>Практическое занятие</b>		4	2	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
		<b>Практическое занятие</b>		4	
		1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		16		
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.			
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>		

<b>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
<b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 4.3. Техника</b>	<b>Содержание</b>			

<b>поворота «переступанием».</b> <b>Техника перехода с хода на ход.</b>	1.	Овладение техникой поворота «переступанием».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Техника торможения на лыжах «плугом».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	4.	Оценка выполнения техники торможения на лыжах изученным способом.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).			
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.			

	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
		<b>Итого</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.)

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 4-курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		репродуктивный
	2. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		

	<b>Практические занятия</b>		1	2
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Практические занятия</b>		1	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.			

<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.			
<b>Тема 1.4. Бег на длинные</b>	<b>Содержание</b>			

<b>дистанции.</b>	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.			
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
<b>Практические занятия</b>			2	2	
	1.	Воспитание выносливости.			
<b>Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши			
	4.	Выполнение К.Н. Бег на 2 км д., 3 км ю.			
	<b>Практические занятия</b>			2	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
	<b>Самостоятельная работа</b>			8	
1.	Составление комплексов упражнений.				
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.				
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>12</b>		
<b>Тема 2.1. Техника</b>	<b>Содержание</b>				

<b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Практические занятия</b>			2	2
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения, передачи мяча и броска мяча с места в кольцо.		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
<b>Практические занятия</b>			4	2
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения- 2 шага- бросок».		
<b>Тема 2.3. Техника</b>	<b>Содержание</b>			

<b>выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.			
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			
	3.	Закрепление техники выполнения броска со средней дистанции с места.			
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
<b>Практические занятия</b>			2	2	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.			
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольного норматива по технике ловли и передачи мяча.		3	
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».			
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места с 5 точек.			
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.			
	<b>Практические занятия</b>			4	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
<b>Самостоятельная работа</b>			12		
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом,				

		выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие</b>		4	2
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 3.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после них.</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после них.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	2
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 3.3 .Техника прямого</b>	<b>Содержание</b>			

<b>нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.			
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
<b>Практическое занятие</b>			2	2	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>				
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	<b>Практическое занятие</b>			4	2
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
<b>Самостоятельная работа</b>			12		
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.			
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 4.1. Техника</b>	<b>Содержание</b>				

<b>попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
<b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 4.3. Техника</b>	<b>Содержание</b>			

<b>поворота «переступанием».</b> <b>Техника перехода с хода на ход.</b>	1.	Овладение техникой поворота «переступанием».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники перемещения</b> <b>лыжных ходов. Техника</b> <b>торможения на лыжах</b> <b>«плугом».</b>	<b>Содержание</b>			
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	4.	Оценка выполнения техники торможения на лыжах изученным способом.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			
2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).			
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.			

	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
		<b>Итого</b>	<b>40</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 спортивного зала и тренажёрного зала.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон. Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений). Скакалки, гимнастические коврики, фитболы. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники. Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Валеология[Электронный ресурс]:/учебный практикум/  
Э.Н.Вайнер,Е.В.Волынская.2-е издание,стер.-М.:Флинта,2012.
- 4.«Содержание работы учителя по формированию и обеспечению здоровья учащихся и воспитанников»  
Здоровьесберегающие диагностические технологии.
- 5.Физическая культура[Электронный ресурс]/Ю.И.Евсеев.-Изд.9-е,стер.-Ростов.н.Д :Феникс,2014г.(Высшее образование)  
МодульУ11стр.255 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
МодульУ11стр.272  
Модуль1Хстр.339 Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями и спортом.  
Модуль X стр.357 ППФП студентов.

Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. «Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие.» М.: «Альфа-М»; «Инфра-М»; 2006-352с.:ил.

2. Назарова Е.Н., Жиллов Ю. Д. «Здоровый образ жизни и его составляющие. Учебное пособие для студентов ВУЗ-ов.», издательский центр «Академия», 2007-256с.

3. «Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации по предмету Физическая культура» под редакцией И. П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. П. Плахова - Москва: издательство «Физкультура и спорт». -2006.-160 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПУЗ.» М.: издательский центр «Академия», 2002 -152с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий) бега на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- короткие,</li> <li>-средние,</li> <li>-длинные дистанции;</li> <li>-прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>

**Спортивные игры.**

-Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи)

-Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

-Оценка выполнения студентом функций судьи.

-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

**Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

**Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.

***Оценка уровня развития физических качеств***

***занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***

*Для этого организуется тестирование в Контрольных точках:*

*На входе – начало учебного года, семестра;*

*На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.*