Министерство здравоохранения Иркутской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усольский медицинский техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело
очная форма обучения

г. Усолье – Сибирское
2019 год

ОДОБРЕНА
Методическим объединением
Протокол №1 от 30.08.2019
Старший методист _____/Е.С. Жилкина/

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по теоретическому обучению
«30» августа 2019 год
_____/В.В.Попов/

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с документами:
- Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело;
- локальный нормативный акт «О комплексном учебно-методическом обеспечении учебных дисциплин и профессиональных модулей программ подготовки специалистов среднего звена, разработанных на основе требований ФГОС СПО по специальностям подготовки ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»;
- учебные планы ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум» по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного и среднего общего образования.

Разработчик:
Самигулин Игорь Исмаилович, преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 16
5. ТЕМАТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки очной формы обучения на базе основного и среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в входит в обще гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Также результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) **компетенциями**:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
ОК 12.	Организовывать 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*348*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*174*
в том числе:	
практические занятия	*172*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*172*
в том числе:	
составление комплексов упражнений	*8*
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	*146*
Реферат	*6*
Составление схем и планов	*12*
Итоговая аттестация по дисциплине (промежуточная по образовательной программе) в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		**2/0/6**	
Тема 1.1. Физическая культура в ППФП студентов	**Содержание**	2	
	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.		1
	Самостоятельная работа	6	
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента на выбор. 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. Легкая атлетика		**0/42/38**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места и с разбега.	**Содержание**		
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего ивысокого 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.)		2
	Практические занятия	14	
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	
	2 Обучение техники бега на короткие дистанции, стартовый разбег, финиширование.	2	
	3. Обучение техники прыжка в длину с места. Тест: бег 100 м.	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	5. Выполнения прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	2	
	6. Овладение техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).	2	
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа	8	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	**Содержание**		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование техники бега с низкого старта..	2	
	2. Совершенствование техники бега стартовый разбег, финиширование.	2	
	3. Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Самостоятельная работа	8	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	**Содержание**		
	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.		3
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности).	2	
	2. Совершенствование техники кроссового бега. Тактика кроссового бега..	2	
	3. Совершенствование техники кроссового бега. БЕГ – 500 м.,1000 м.	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).	2	
	6. ТЕСТ: прыжок в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема2.4. Совершенствование бег на короткие, средние и длинные дистанции..	**Содержание**		
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование и закрепление техники бега с низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега, финиширование.	2	
	2. Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности. Совершенствование техники кроссового бега Тактика кроссового бега.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3. Тактика кроссового бега	2	
	Самостоятельная работа	8	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема 2.5. Совершенствование прыжка в длину с разбега и с места.	**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.		3
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовительные и специальные упражнения для прыжка в длину.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка с места. К, Н,.	2	
	Самостоятельная работа	8	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Раздел 3. Баскетбол		**0/30/30**	
Тема 3.1. Техника овладения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	**Содержание**		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практические занятия	10	
	1. Овладение техникой ведения мяча.	2	
	2. Совершенствование техники ведения мяча. Овладение броском мяча в кольцо с места.	2	
	3. Овладение броском мяча в кольцо в движении.	2	
	4. Овладение способов вырывания, выбивания мяча у соперника.	2	
	5. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа	8	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 3.2.Совершенствование техники выполнения ведения и передачи мяча в движении.	**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 места. Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники ведения мяча .	2	
	2 Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники броска	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
		мяча в кольцо в движении.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	Судейство товарищеских встреч			
Тема 3.3. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	**Содержание**			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне 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.			3
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.		
	2	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего.	2	
	3	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	Судейство товарищеских встреч			
Тема 3.4. Совершенствование и закрепление элементов баскебола.	**Содержание**			
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.			3
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование и закрепление техники ведения баскетбольного мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места.	2	
	2	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места.	2	
	3	Совершенствование способов вырывания, выбивания мяча у соперника. Совершенствование техники ведения мяча	2	
	4	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	5	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего.	2	
	Самостоятельная работа		10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Волейбол		**0/32/28**	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	**Содержание**		
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практическое занятие	6	
	1. Овладение техникой приема передачи мяча.	2	
	2. Овладение техникой приема и передачи мяча с верху и с низу.	2	
	3. Овладение техникой приема и передачи мяча с верху и с низу в движении.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.2. Техника подачи и приёма после неё. Игра в защите и нападении.	**Содержание**		
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		2
	Практическое занятие	8	
	1. Овладение техникой нижней подачи и приема после нее.	2	
	2 Овладение техникой верхней подачи приема после нее.	2	
	3 Овладение техникой игры в защите.	2	
	4. Овладение техникой игры нападении.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 43 Совершенствование техника изученных приёмов.	**Содержание**		
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	Практическое занятие	6	
	1. Совершенствование приема и передачи мяча с верху и с низу.	2	
	2. Совершенствование техники игры в защите.	2	
	3. Совершенствование приема и передачи мяча Совершенствование приема и передачи мяча с верху и	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	с низу		
	Самостоятельная работа	4	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.4. Совершенствование тактики игры в волейбол.	**Содержание**		
	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.		3
	Практическое занятие	12	
	1. Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование приема мяча в игре.	2	
	2. Совершенствование подачи мяча в волейболе. Совершенствование нападающего удара.	2	
	3. Совершенствование техники игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи.	2	
	4. Совершенствование блокирования, страховка блока.	2	
	5. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	6. Совершенствование двухсторонней игры..	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		**0/46/34**	
Тема 5.1. Обучение технике попеременного двухшажного хода,одношажного и бесшажного хода.	**Содержание**		
	Выполнение техники попеременного двушажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	10	
	1. Обучение технике передвижения на лыжах, попеременный 2-хшажный ход на учебном круге.	2	
	2. Обучение техники передвижения на лыжах, попеременный 2-хшажный ход на учебном круге.	2	
	3. Овладение техникой поворота на прямой площадке	2	
	4. Обучение технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	
	5. Обучение технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	
	Самостоятельная работа	8	
	ОФП согласно методической разработке для студентов		
Тема 5.2. Совершенствование техники одновременного бесшажного и	**Содержание**		
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
одношажного хода.	1.	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном круге.	2	
	2.	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными приемами.	2	
	3.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным 2-хшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	
	4.	Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах	2	
	Самостоятельная работа		8	
	ОФП согласно методической разработке для студентов			
Тема 5.3. Совершенствование техники преодоления спусков, подьёмов, способы торможения.	**Содержание**			
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			3
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники преодоления подьемов способом (лесенка). Совершенствование техники преодоления подьемов способом (елочка).	2	
	2.	Совершенствование техники преодоления спусков в основной низкой и высокой стойке.	2	
	3.	Совершенствование техники торможением способом упором одной или двумя лыжами.	2	
	4.	Совершенствование остановки падением. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах различными способами.	2	
	5.	Выполнение контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа		8	
	ОФП согласно методической разработке для студентов			
Тема 5.4. Совершенствование и закрепление изученных элементов.	**Содержание**			
	Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			3
	Практические занятия		18	
	1.	Совершенствование техники преодоления подьемов способом (лесенка).	2	
	2.	Совершенствование техники преодоления подьемов способом (елочка).	2	
	3.	Совершенствование техники преодоления спусков в основной низкой и высокой стойке	2	
	4.	Совершенствование техники торможением способом упором одной или двумя лыжами.	2	
	5.	Совершенствование техники падением.	2	
	6.	Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах различными способами.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	7. Совершенствование техники изученными приемами.	2	
	8. Совершенствование техники изученными приемами.	2	
	9. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	10	
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 6. Настольный теннис		**0/1026**	
Тема 6.1. Техника владения ракеткой на месте. Стойка теннисиста, удары по мячу.	**Содержание**		
	Обучение технике подачи и приема теннисного мяча на месте. Обучение техники подачи теннисного мяча справа. Обучение техники подачи теннисного мяча слева. Обучение жестам судей.		2
	Практические занятия	4	
	1. Техника владения теннисной ракеткой	2	
	2. Стойка теннисиста Обучение техники подачи теннисного мяча.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 6.2. Обучение техника владения мячом в движении. Тактика игры в настольный теннис.	**Содержание**		
	Обучение технике игры в настольный теннис в защите. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		2
	Практические занятия	2	
	1. Обучение техники приема теннисного мяча	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 6.3. Техника перемещения теннисиста, прием мяча с вращением.	**Содержание**		
	Обучение технике перемещения теннисиста. Закрепление техники подачи и приема мяча в движении. Обучение техники подачи мяча с вращением справа. Обучение техники подачи мяча с вращением слева. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование и закрепление технических элементов в настольном теннисе.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 6.4. Совершенствование техники владения теннисным мячом.	**Содержание**		
	Сдача контрольных нормативов: подача и прием мяча в настольном теннисе. Выполнение сочетания технических элементов: подача, прием мяча; тактика игры. Совершенствование техники подачи, нападающий удар.		3
	Практические занятия	2	
	1. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа	8	
	Совершенствование технических элементов в н/теннисе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.		
Раздел 7. Оценка уровня физического развития		**0/12/12**	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	**Содержание**		
	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.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	Самостоятельная работа	2	
	Методика коррекции телосложения. Составить индивидуальный комплекс по коррекции своего телосложения		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	**Содержание**		
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа	2	
	Контроль физического состояния здоровья. Составить индивидуальный комплекс контроля физического состояния своего здоровья,		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	**Содержание**		
	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 обучающихся).		2
	Практическое занятие	2	
	1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	Самостоятельная работа	2	
	Составить план проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	**Содержание**		
	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	Самостоятельная работа	2	
	Составить план подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	**Содержание**		
	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.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
	Самостоятельная работа	2	
	Составить схему индивидуального закаливания.		
Тема 7.6. Основы	**Содержание**		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
методики регулирования эмоциональных состояний.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	Самостоятельная работа	2	
	Составить схему регулирования личного эмоционального состояния.		
	Итого	**348**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лечебная физкультура и массаж В.А.Епифанов, учебник М.ГЕОТАР-МЕДИА, 2016 г

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И.Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2010.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
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.

5. ТЕМАТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практика
	1 семестр на базе среднего общего образования 3 семестр на базе основного общего образования	**2**	**30**
1	Физическая культура в ППФП студентов	2	
Пр1	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта		2
Пр2	Обучение техники бега на короткие дистанции, стартовый разбег, финиширование		2
Пр3	Обучение техники прыжка в длину с места. Тест: бег 100 м		2
Пр4	Совершенствование техники прыжка в длину с места		2
Пр5	Выполнение прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега		2
Пр6	Овладение техники ведения мяча		2
Пр7	Совершенствование техники ведения мяча. Овладение броском мяча в кольцо с места		2
Пр8	Овладение броском мяча в кольцо в движении		2
Пр9	Овладение способов вырывания, выбивания мяча у соперника		2
Пр10	Учебная игра		2
Пр11	Техника владения теннисной ракеткой		2
Пр12	Стойка теннисиста. Обучение техники подачи теннисного мяча		2
Пр13	Обучение техники приема теннисного мяча		2
Пр14	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения		2
Пр15	Обучение основам методики контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		2
	2 семестр на базе среднего общего образования 4 семестр на базе основного общего образования	**0**	**42**
Пр1	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременный одношажный ход		2
Пр2	Совершенствование техники передвижения на лыжах безшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах.		2
Пр3	Совершенствование техники преодоление подъемов способом «лесенка». Совершенствование техники преодоление подъемов способом «елочка».		2
Пр4	Совершенствование техники преодоления спусков в основной низкой и высокой стойки.		2
Пр5	Совершенствование техники торможения способом. Упором одной или двумя лыжами.		2
Пр6	Совершенствование остановки падением. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий .К.Н.		2
Пр7	Совершенствование приема и передачи мяча.		2
Пр8	Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование приема мяча в игре		2
Пр9	Совершенствование подачи мяча в волейболе.		2
Пр10	Совершенствование нападающего удара.		2
Пр11	Совершенствование техники игры в защите.		2
Пр12	Выполнение приема мяча после подачи.		2
Пр13	Совершенствование блокирование, страховка блока.		2
Пр14	Совершенствование техники нападающего удара.		2
Пр15	Совершенствование двухсторонней игры		2
Пр16	Совершенствование двухсторонней игры		2
Пр17	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		2

Пр18	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом - согнувши ноги		2
Пр19	Обучение основам методики подготовки к туристическому походу		2
Пр20	Обучение основам методики проведения закаливающих процедур		2
Пр21	Обучение основам методики регулирования эмоционального состояния		2
	3 семестр на базе среднего общего образования 5 семестр на базе основного общего образования	**0**	**24**
Пр1	Совершенствование техники бега с низкого старта		2
Пр2	Совершенствование техники бега, стартовый разбег, финиширование		2
Пр3	Совершенствование техники бега с низкого старта. БЕГ 100 м		2
Пр4	Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности)		2
Пр5	Совершенствование техники кроссового бега. Тактика кроссового бега		2
Пр6	Совершенствование техники кроссового бега. БЕГ-500м., 1000м.		2
Пр7	Совершенствование техники ведения мяч		2
Пр8	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении		2
Пр9	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении		2
Пр10	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего		2
Пр11	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении		2
Пр12	Обучение основам методики регулирования эмоционального состояния		2
	4 семестр на базе среднего общего образования 6 семестр на базе основного общего образования	**0**	**34**
Пр1	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременный одношажный ход		2
Пр2	Совершенствование техники передвижения на лыжах безшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах		2
Пр3	Совершенствование техники преодоление подъемов способом «лесенка». Совершенствование техники преодоление подъемов способом «елочка»		2
Пр4	Совершенствование техники преодоления спусков в основной низкой и высокой стойки		2
Пр5	Совершенствование техники торможения способом. Упором одной или двумя лыжами		2
Пр6	Совершенствование остановки падения. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах, различными способами		2
Пр7	Выполнение зачетных нормативов		2
Пр8	Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование приема и передачи мяча с верху и с низу		2
Пр9	Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование приема мяча в игре		2
Пр10	Совершенствование подачи мяча в волейболе. Совершенствование нападающего удара		2
Пр11	Совершенствование техники игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи.		2
Пр12	Совершенствование блокирование, страховка блока.		2
Пр13	Совершенствование техники нападающего удара.		2
Пр14	Совершенствование двухсторонней игры		2
Пр15	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		2
Пр16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом		2

	«согнув ноги»		
Пр17	ТЕСТ: прыжок в длину с разбега		2
	5 семестр на базе среднего общего образования 7 семестр на базе основного общего образования	**0**	**24**
Пр1	Совершенствование и закрепление техники бега с низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега, финиширование. К.Н.		2
Пр2	Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности. Совершенствование техники кроссового бега. Тактика кроссового бега		2
Пр3	Тактика кроссового бега		2
Пр4	Выполнение прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовительные и специальные упражнения для прыжков в длину		2
Пр5	Совершенствование техники прыжка с места. К.Н.		2
Пр6	Совершенствование и закрепление техники ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места		2
Пр7	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места		2
Пр8	Совершенствование способов вырывания выбивания мяча у соперника. Совершенствование техники ведения мяча		2
Пр9	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении		2
Пр10	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего		2
Пр11	Совершенствование и закрепление технических элементов в настольном теннисе		2
Пр12	Правила игры. Учебная игра.		2
	6 семестр на базе среднего общего образования 8 семестр на базе основного общего образования	**0**	**18**
Пр1	Совершенствование техники преодоление подъемов способом «лесенка»		2
Пр2	Совершенствование техники преодоление подъемов способом «елочка»		2
Пр3	Совершенствование техники преодоления спусков в низкой и высокой стойки		2
Пр4	Совершенствование техники торможения способом. Упором одной или двумя лыжами		2
Пр5	Совершенствование остановки падением		2
Пр6	Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах, различными способами		2
Пр7	Совершенствование техники изученными приемами		2
Пр8	Совершенствование техники изученными приемами		2
Пр9	Выполнение зачетных нормативов		2