



Министерство здравоохранения Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский государственный медицинский колледж»  
имени Г.С. Макарова  
(КГБПОУ ХГМК)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура  
по специальности 31.02.01 Лечебное дело**

2022,

**Рассмотрено**

ЦМК «Общие гуманитарные, социально-экономические и общепрофессиональные дисциплины»

Протокол № 10  
« 6 » июня 2022г.

Председатель ЦМК   
Заварзина Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности: 31.02.01 Лечебное дело и учебным планом по данному направлению, утвержденным директором КГБПОУ ХГМК

**Рассмотрено**

Учебно-методическим советом  
КГБПОУ ХГМК

Протокол № 5  
« 21 » июня 2022 г.

**Утверждаю**

Зам. директора по УМР  
Новик Е. С.



« 23 » июня 2022 г.

**Разработчик:**

**Степанец Елена Валерьевна**, руководитель дисциплины «Физическая культура» КГБПОУ ХГМК имени Г.С. Макарова.

**Рецензент:**

**Мишкина Татьяна Викторовна**, преподаватель дисциплины «Физическая культура» КГБПОУ ХГМК имени Г.С. Макарова.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	25

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

## **ОГСЭ.04. Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело

### **1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является составной частью ОГСЭ.00 Общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:

- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке;
- биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;
- основные средства и методы развития физических качеств;
- основные черты здорового образа жизни;

- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;
- причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 357 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часа;

самостоятельной работы обучающегося 119 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>357</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>238</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>236</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>119</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>40</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>33</i>
Реферат	<i>6</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>40</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		1
	2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		1
	3. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		1
	4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		1
	5. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		2
	6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.		1
	7. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		2
	8. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		1
	9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
	10. Материнство и валеология.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	<b>Тематика рефератов:</b>		
	1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.		
	2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		
	3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		

	4.Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).		
	5.Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Проведение инструктажа по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.		2
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		3
	3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		3
	4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) с помощью подвижных игр.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1.Освоение техники низкого старта. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	2	
	3.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие быстроты	2	
	4. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Подвижные игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	1.Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	
	2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Определение утомления по ЧСС.	1	
	3.Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники бега по дистанции. Стартовый разгон, бег по дистанции, по виражу, финиширование.		3
	2. Совершенствование техники высокого старта.		3
	3. Повышение уровня ОФП.		2
	4. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		3

	5.	Определение степени утомления по ЧСС.		2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Освоение техники бега на длинные дистанции. Высокий старт	2	
	2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	2	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости	2	
	4.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	
	2.	Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений	1	
	3.	Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	1	
<b>Тема 2.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.	Закрепление правил передачи палочки эстафетного бега 4/100, 4/400.		3
	2.	Выполнение упражнений на совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		3
	3.	Повышение уровня ОФП. Упражнения на развитие мышц рук и брюшного пресса.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Овладение техникой эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие быстроты и координации.	2	
	3.	Совершенствование техники эстафетного бега 4/100,4/400	2	
	4.	Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
1.	Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1		
2.	Определение утомления по ЧСС.	1		
3.	Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1		
<b>Тема 2.4. Метание малого мяча в цель и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.	Совершенствовать технику метания малого мяча с места.		3

<b>на дальность</b>	2.	Совершенствование техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		3	
	3.	Выполнение упражнений с мячом на попадание в различные цели.		2	
	4.	Подвижные игры с малым мячом.		3	
	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>	
	1.	Освоение техники метания малого мяча в цель и на дальность с места, с 3-5 шагов разбега.	2		
	2.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
	3.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
	4.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>4</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1		
	2.	Упражнения на развитие гибкости, координации.	1		
	3.	Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1		
	4.	Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития	1		
	<b>Тема 2.5. Легкоатлетический кросс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
1.		Совершенствование техники бега по пересеченной местности (бег по прямой, в гору, преодолевая естественные препятствия).		3	
2.		Выполнение бега по дистанции 1000 метров с учетом времени.		3	
3.		Выполнение упражнений на развитие гибкости.		3	
<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>		
1.		Овладение техникой бега по пересеченной местности.	2		
2.		Овладение техникой бега по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2		
3.		Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег 1000 метров	2		
4.		Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>4</b>		
1.		Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1		
2.		Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	1		
3.		Определение утомления по ЧСС.	1		

	4. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	1	
<b>Тема 2.6</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Закрепление техники прыжка в длину с места. (Толчок, полет, приземление).		3
	2. Выполнение прыжка в длину с места на результат.		3
	3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	4. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1. Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	
	2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Определение утомления по ЧСС.	1	
	3. Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1	
4. Выполнение дыхательных упражнений после физической нагрузки.	1		
<b>Раздел 3.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения передвижений, остановок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по баскетболу.		2
	2. Закрепление техники передвижений, остановок, стоек.		2
	3. Закрепление техники ведения мяча, передачи мяча.		2
	4. Учебная игра по правилам.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Овладение техникой передвижений, остановок в баскетболе.	2	
	2. Совершенствование техники ведения мяча, передач мяча в баскетболе.	2	
	3. Совершенствование техники передвижений, остановок в баскетболе.	2	
	4. Совершенствование техники передвижений, остановок в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Закрепление техники передвижений, остановок в баскетболе.	1	
	2. Определение утомления по ЧСС.	1	

	3.Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений	1	
	4.Упражнения на развитие гибкости.	1	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения бросков мяча в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Закрепление техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).		2
	2. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		3
	4. Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	5. Учебная игра по правилам.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1 Овладение техникой броска мяча в корзину. Техника броска с места, в движении, в прыжке.	2	
	2.Совершенствование техники бросков мяча в корзину, с места, в движении, в прыжке.	2	
	3.Совершенствование техники бросков мяча в кольцо «ведение-2шага-бросок»	2	
	4. Учебная игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Закрепление техники броска в баскетболе.	1	
	2.Определение утомления по ЧСС.	1	
	3.Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1	
	4. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	1	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		3
	3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		2
	4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Овладение техникой штрафного броска. Комбинация из основных элементов.	2	
	2. Овладение техникой штрафного броска. Комбинация из основных элементов.	2	

	3. Совершенствование техники штрафного броска, учебная игра в баскетбол по правилам.	2	
	4. Совершенствование техники штрафного броска, учебная игра в баскетбол по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Закрепление техники штрафных бросков.	1	
	2.Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений	1	
	3.Упражнения на развитие выносливости и силы.	1	
	4.Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития	1	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		2
	3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		2
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	
	3. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2	
	4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
	2.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Овладение техникой держания ракетки, стойками теннисиста.		2
	2. Овладение техникой подачи и приемов мяча.		2
	3. Совершенствование технических приемов настольного тенниса		3
	4. Учебная игра по правилам, взаимодействие с соперником в защите и нападении.		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	

	1. Овладение техникой держания ракетки, стойками теннисиста.	2	
	2. Овладение техникой подачи и приемов мяча в настольном теннисе.	2	
	3. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Учебная игра по правилам.	2	
	4. Совершенствование техники подачи и приемов мяча, учебная игра в настольный теннис по правилам.	2	
	5. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование техники игры в настольный теннис.	1	
	2. Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости и координации.	1	
	3. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по волейболу.		2
	2. Совершенствование техники перемещения, стоек. Выполнение специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		3
	3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		3
	4. Учебная игра по правилам.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Освоение техники передачи мяча руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Учебная игра.	2	
	3. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	2	
	2. Составление комплексов упражнений на развитие силы, прыгучести и координации.	1	
	3. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	1	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	

<b>Техника нижней прямой подачи мяча. Прием мяча после подачи.</b>	1.	Совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма после неё.		3
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		2
	3.	Владение мячом в учебной игре.		3
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	
	1.	Освоение техники нижней прямой подачи мяча в волейболе.	2	
	2.	Совершенствование техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	
	3.	Совершенствование техники нижней прямой подачи, учебная игра.	2	
	4.	Совершенствование техники нижней прямой подачи, учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	1.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	1	
	2.	Составление комплексов упражнений на развитие силы, прыгучести и координации.	1	
	3.	Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
	<b>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
1.		Выполнение подводящих упражнений		2
2.		Совершенствование техники прямого нападающего удара.		3
3.		Применение изученных приемов в учебной игре.		2
4.		Выполнение физических упражнений на развитие гибкости.		2
<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
1.		Освоение техники прямого нападающего удара.	2	
2.		Совершенствование техники нападающего удара, учебная игра по правилам.	2	
3.		Совершенствование техники нападающего удара, учебная игра.	2	
4.		Совершенствование техники нападающего удара, учебная игра.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>		
1.		Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	1	
2.		Составление комплексов упражнений на развитие силы и координации.	2	
3.	Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	1		
<b>Тема 5.4. Техника блокирования, Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1.	Выполнение упражнений на совершенствование техники блокирования.		2
	2.	Совершенствование техники защиты в учебной игре.		3
	3.	Выполнение физических упражнений на развитие силовых качеств.		2
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	

	1.Освоение техники защиты в волейболе. Блокирование.	2	
	2.Совершенствование техники блокирования. Тактика защиты.	2	
	3. Совершенствование техники защиты. Учебная игра	2	
	4. Совершенствование техники защиты. Учебная игра	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	1	
	2.Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	1	
	3.Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
<b>Тема 5.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</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
	3. Учебная игра с применением изученных положений.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.Совершенствование техники владения мячом в волейболе, учебная игра.	2	
	2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, учебная игра.	2	
	3. Совершенствование техники и тактики игры в волейболе, учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	1	
	2.Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	2	
	3.Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	1	
<b>Раздел 6. Лапта</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 6.1 Совершенствование техники передвижений, подач мяча и удара битой в лапте.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях игры в лапту.		2
	2. Выполнение подводящих упражнений на овладение техникой передвижений, подач, передач, удара битой по мячу.		3
	3. Ознакомление с действующими правилами игры в лапту.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Овладение техникой передвижений, остановок в лапте. Техника подач и удара битой по мячу.	2	
	2. Совершенствование техники передвижений, остановок, подач и удара битой по мячу в лапте.	2	

	3. Совершенствование техники и тактики игры в лапту.	2	
	4. Совершенствование техники и тактики игры в лапту.	2	
	5.. Совершенствование техники и тактики игры в лапту	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование и применение гимнастических комплексов на гибкость и подвижность суставов.	2	
	2. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития	2	
<b>Тема 6.2</b> <b>Совершенствование техники владения мячом в лапте.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Закрепление технических элементов игры в лапту с помощью подводящих упражнений.		3
	2. Закрепление правил игры в лапту. Судейство.		3
	3. Выполнение упражнений на скорость из различных положений.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1.Совершенствование техники владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2	
	2. Совершенствование техники владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2	
	3. Совершенствование техники владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2	
	4.Совершенствование техники владения мячом в лапте, учебная игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование и применение гимнастических комплексов на силу.	2	
	2. Применение методов контроля за физическим развитием при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля.	1	
	3. Применение навыков игры в лапту в активном отдыхе.	1	
<b>Раздел.7.</b> <b>Плавание</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Освоение и совершенствование техники дыхания на воде.</b> <b>Техника держания на воде.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по плаванию.		2
	2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении плаванию.		2
	3. Овладение техникой дыхания на воде, под водой.		2
	4. Применение изученных способов держания на воде.		3
	5. Закрепление техники держания и дыхания на воде (самостоятельная проверка держания на воде).		3

	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>			
	1. Освоение и совершенствование техники дыхания на воде. Техника держания на воде.		2			
	2. Освоение и совершенствование техники дыхания на воде. Техника держания на воде.		2			
	3. Совершенствование техники дыхания и держание на воде		2			
	4. Совершенствование техники дыхания и держание на воде		2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>			
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений на основные группы мышц, развитие выносливости, силы.		2			
	2. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.		2			
<b>Тема 7.2. Освоение и совершенствование техники кроля на груди.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>			
	1.	Овладение техникой кроля на груди. Выполнение подводящих упражнений.			3	
	2.	Совершенствование техники кроля на груди.			3	
	3.	Выполнить контрольное проплавание кролем на груди без учета времени.			3	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>			
	1. Освоение и совершенствование техники кроля на груди.		2			
	2. Освоение и совершенствование техники кроля на груди.		2			
	3. Совершенствование техники кроля на груди.		2			
	4. Совершенствование техники кроля на груди.		2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>			
	1. Совершенствование техники кролем, выполнение комплексов упражнений на основные группы мышц, воспитание выносливости, силы.		2			
2. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.		2				
<b>Тема 7.3. Освоение и совершенствование техники брассом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>			
	1.	Овладение техникой брассом. Выполнение подводящих упражнений.				2
	2.	Совершенствование техники брассом.				3
	3.	Выполнить контрольное проплавание брассом без учета времени			3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>			
	1 Освоение и совершенствование техники брассом.		2			
	2. Освоение техники брассом		2			
	3. Совершенствование техники брассом.		2			
	4. Совершенствование техники брассом.		2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>			

	1.Совершенствование техники брассом, выполнение комплексов упражнений на основные группы мышц, воспитание выносливости, силы.	2	
	2. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 8.1. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по гимнастике.		2
	2. Принцип составления комплекса общеразвивающих упражнений.		2
	3. Выполнение упражнений с гимнастической палкой в определенных положениях в сочетании с движениями рук, ног и туловища.		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Освоение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Принцип составления комплекса.	2	
	2. Освоение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Принцип составления комплекса.	2	
	3. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	2	
	4. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	1	
	2.Определение утомления по ЧСС.	1	
	3.Совершенствование правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	1	
	4.Общеразвивающие физические упражнения в режиме дня.	1	
<b>Тема 8.2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушении осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Объективное исследование функционального состояние позвоночного столба.		2
	2. Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.		2
	3. Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушении осанки.	2	
	2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при	2	

	нарушении осанки.		
	3. Совершенствование комплексов упражнений направленных на коррекцию осанки	2	
	4. Совершенствование комплексов упражнений направленных на коррекцию осанки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Составление комплексов упражнений направленных на коррекцию осанки.	1	
	2. Определение утомления по ЧСС.	1	
	3. Общеразвивающие физические упражнения в режиме дня.	1	
	4. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	1	
<b>Тема 8.3.</b> <b>Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Определение с помощью тестовых упражнений гибкости в различных суставах.		2
	2. Составление и подбор специальных упражнений в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей студентов.		2
	3. Выполнение разнообразных упражнений с большей амплитудой движения.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Освоение тестовых упражнений для определения гибкости в различных суставах.	2	
	2. Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.	2	
	3. Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.	2	
	4. Тестовые упражнения для определения гибкости в различных суставах. Развитие гибкости.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
1. Совершенствование и применение гимнастических комплексов на гибкость и подвижность суставов.	2		
2. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2		
<b>Тема 8.4.</b> <b>Развивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Освоение комплексов развивающих упражнений с предметами.		3
	2. Принцип составления комплексов атлетической гимнастики.		2
	3. Подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики (26-30 движений).		3
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	

	1.Развивающие упражнения с отягощениями.	2	
	2.Освоение комплекса ритмической гимнастики.	2	
	3. Развивающие упражнения с предметами	2	
	4. Круговая тренировка с гимнастическими снарядами	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование и применение гимнастических комплексов в повседневной жизни.	2	
	2.Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
<b>Тема 8.5. Физические упражнения – как средство для укрепления мышц своего тела.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Составление комплексов на укрепление мышц брюшного пресса.		2
	2. Составление комплексов на развитие силы рук и ног.		2
	3. Составление комплексов на развитие силы.		2
	4. Составлять простейшие комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей (коррекция телосложения);		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1.Освоение и совершенствование комплекса упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2	
	2. Освоение и совершенствование комплекса упражнений на укрепление мышц верхнего и плечевого пояса.	2	
	3. Составление комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей	2	
	4.Составление комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование и применение гимнастических комплексов в повседневной жизни.	2	
	2.Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
<b>Раздел 9. Оценка уровня физического развития</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 9.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		2
	3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		2
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	

	1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	2. Составление и выполнение комплексов упражнений для коррекции телосложения.	2	
	3. Совершенствование комплексов упражнений для коррекции телосложения	2	
	4. Совершенствование комплексов упражнений для коррекции телосложения	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование и применение гимнастических комплексов на коррекцию телосложения в повседневной жизни.	2	
	2. Ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
<b>Тема 9.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2. Ознакомление с дневником самоконтроля.		2
	3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
	2. Методы контроля физического состояния здоровья, ведение дневника самоконтроля за уровнем физического развития.	2	
	3. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
	4. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.			
<b>Раздел 10. Туризм.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 10.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Организация и подготовка туристических походов.		2
	2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2
	3. Последовательность заполнения рюкзака.		2
	4. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		2
	5. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		3
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1. Организация и подготовка к туристическому походу.	2	
	2. Освоение принципа укладки рюкзака, палатки.	2	

	3. Освоение техники передвижений по местности с помощью компаса.	2	
	4. Организация и методика туристического похода.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование навыков в подготовке к походу.		
	<b>Всего:</b>		
	максимальной учебной нагрузки, в том числе:	357	
	обязательной аудиторной учебной нагрузки	238	
	самостоятельной работы	119	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

Технические средства обучения:

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

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

##### **Основные источники:**

1.Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студентаб Учебное пособие для студентов сред. Спец. Завед. – М.: «Альфа», 2013.- 351с.

2.Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для студентов ссузов: рекомендовано ХМО – М.: «Юнити», 2014.

3.Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов . М.: «Академия», 2011, 234с.

4.Ильинич В.И.Физическая культура студента: учебное пособие.– М.: Гардарики, 2013.

5. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для ссузов. – М.: Высшая школа, 2009. -384с.

6.Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013.

7. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М.: «Лань», 2009.
8. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: «Академия», 2012. – 149с.

**Интернет-ресурсы:**

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

**Дополнительные источники:**

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие. – М.: Сов.Спорт 2009. – 588с.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2009.
4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2008.
5. Найминова Э. Физкультура: Спортивные игры. Методика преподавания. Ростов - на - Дону, 2009.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия» 2009.

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

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы страховки и само-страховки;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, <b>плаванию</b> и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке;</li> <li>• биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;</li> <li>• основные средства и методы развития физических качеств;</li> <li>• основные черты здорового образа жизни;</li> <li>• общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической</li> </ul>	<p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы</p>

<p>подготовки, применительно к специфике своей профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;</li> <li>• методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;</li> <li>• причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека.</li> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p> <p>Фронтальный опрос. Наблюдение и оценка выполнения практических умений. Выполнение тестовых заданий. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Студенты, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культурой получают зачет путем защиты реферата, а так же составления комплекса упражнений лечебной физической культуры по избранному заболеванию.