

**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 33.02.01 Фармация
очная форма обучения

г. Усолье – Сибирское
2019 год

ОДОБРЕНА

Методическим объединением

Протокол №1 от 30.08.2019

Старший методист

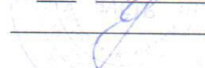


/Е.С.Жилкина/

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по теоретическому обучению

«30» 08 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 33.02.01 Фармация;
- 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 33.02.01 Фармация на базе основного и среднего общего образования.

Разработчик:

Самигулин Игорь Исмаилович, преподаватель высшей квалификационной категории
ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ТЕМАТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	18

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 33.02.01 Фармация 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 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 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 12.	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 364 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа;
самостоятельной работы обучающегося 182 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	158
<i>Итоговая аттестация по дисциплине (промежуточная по образовательной программе) в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная 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 учебного материала	2	1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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		0/40/40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала		2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия	14	
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта	2	
	2. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта, 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. Выполнение прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	2	
	6. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом (согнувши ноги).	2	
	7. Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега способом (согнувши ноги).	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.2. Совершенствование бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 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 на короткие дистанции (стартовый разбег, финиширование)	2	
	3. Совершенствование техники бега с низкого старта. БЕГ 100м.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема 2.3. Совершенствование бега на средние дистанции и прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		
	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	10	
	1. Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности)	2	
	2. Совершенствование техники кроссового бега. Тактика косового бега	2	
	3. Совершенствование кроссового бега. БЕГ – 500 м., 1000 м	2	
	4. Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега способом (согнувши ноги)	2	
	5. Совершенствование техникой прыжка в длину с разбега способом (согнувши ноги). ТЕСТ: прыжок в длину с разбега	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема 2.4. Совершенствование и закрепление бега на короткие дистанции. Кроссовый бег	Содержание учебного материала		
	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 на короткие дистанции с низкого старта Совершенствование техники стартового разбега, финиширования. К. Н.	2	
	2. Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники кроссового бега.	2	
	3. Тактика кроссового бега	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема 2.5. Совершенствование и закрепление прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		3
	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.		
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Подготовительные и специальные упражнения для прыжков в длину.	2	
	2. Совершенствование техники прыжка с места К.Н.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	16	
	1. Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов	8	
	2. Совершенствование техники бега на всех дистанциях	8	
Раздел 3. Баскетбол		0/30/30	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала		2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия	10	
	1. Овладение техникой ведения мяча в баскетболе	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	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	7	
Тема 3.2. Совершенствование техника выполнения ведения и передачи мяча в движении. Совершенствование тактики игры	Содержание учебного материала		2
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия	10	
	1. Совершенствование техники ведения мяча	2	
	2. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении	2	
	3. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений. Совершенствование	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
		тактики игры в нападении		
	4.	Совершенствование тактики игры, заслоны, прорывы. Совершенствование техники нападающего	2	
	5.	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		7	
	Судейство товарищеских встреч			
Тема 3.3. Совершенствование и закрепление техники выполнения ведения и передачи мяч в движении	Содержание учебного материала			3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование и закрепление техники ведения 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	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		7	
	Судейство товарищеских встреч			
Тема 3.4. Совершенствование и закрепление тактики игры	Содержание учебного материала			3
	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.			
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении	2	
	2.	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		9	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 4. Волейбол			0/36/40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника	Содержание учебного материала			2
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
верхней и нижней передач двумя руками, подачи	передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие	14	
	1. Овладение техникой приема и передачи мяча	2	
	2. Овладение техникой приема и передачи мяча сверху и снизу	2	
	3. Овладение техникой приема и передачи мяча сверху и снизу в движении	2	
	4. Овладение техникой нижней подачи и приема после нее	2	
	5. Овладение техникой верхней подачи и приема после нее	2	
	6. Овладение техникой игры в защите	2	
	7. Овладение техникой игры в нападении	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.2. Совершенствование техники игры, подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие	8	
	1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу	2	
	2. Совершенствование техники игры в защите	2	
	3. Совершенствование приема мяча в игре	2	
	4. Учебная игра	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.3. Совершенствование и закрепление техники нападающего удара	Содержание учебного материала		2
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие	8	
	1. Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу	2	
	2. Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование приема мяча в игре	2	
	3. Совершенствование подачи мяча в волейболе. Совершенствование нападающего удара	2	
	4. Совершенствование техники игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	Судейство товарищеских встреч		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 4.4. Совершенствование и закрепление техники изученных приёмов	Содержание учебного материала		
	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	6	
	1. Совершенствование блокирования, страховка блока	2	
	2. Совершенствование техники нападающего удара	2	
	3. Совершенствование двухсторонней игры	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	16	
	1. Судейство товарищеских встреч	8	
	2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	8	
Раздел 5. Лыжная подготовка		0/42/34	
Тема 5.1. Обучение технике классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	14	
	1. Обучение технике передвижения на лыжах, попеременный двухшажный ход на учебном круге	2	
	2. Обучение технике передвижения на лыжах, попеременный двухшажный 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	
	6. Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном круге	2	
	7. Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными приемами	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	ОФП согласно методической разработке для студентов		
Тема 5.2. Совершенствование техники классических ходов, подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой», способы	Содержание учебного материала		
	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	10	
	1. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
торможения	2.	Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажным ходом	2	
	3.	Совершенствование техники преодоление подъемов способом (лесенка). Совершенствование техники преодоление подъемов способом (елочка)	2	
	4.	Совершенствование техники преодоление спусков в основной, низкой и высокой стойке	2	
	5.	Совершенствование техники торможения способом – упором одной или двумя лыжами	2	
	6.	Совершенствование остановки – падением. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах различными способами	2	
	7.	Выполнение зачетных нормативов	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		8	
	ОФП согласно методической разработке для студентов			
Тема 5.3. Совершенствование и закрепление техники классических ходов, подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой», способы торможения	Содержание учебного материала			3
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного душажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники преодоление подъемов способом (лесенка)	2	
	2.	Совершенствование техники преодоление подъемов способом (елочка)	2	
	3.	Совершенствование техники преодоление спусков в низкой и высокой стойке	2	
	4.	Совершенствование техники торможения способом – упором одной или двумя лыжами	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		8	
	ОФП согласно методической разработке для студентов			
Тема 5.4. Совершенствование и закрепление техники изученных приемов	Содержание учебного материала			3
	Оценка техники попеременного душажного 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.			
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование остановки – падением. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах различными способами	2	
	2.	Совершенствование техники изученными способами	2	
	3.	Выполнение зачетных нормативов	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		10	
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.			
	Раздел 6. Настольный теннис			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 6.1. Обучение технике владения ракеткой. Стойка теннисиста, удары по мячу	Содержание учебного материала		
	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	8	
	1. Техника владения теннисной ракеткой	2	
	2. Стойка теннисиста. Обучение техники подачи теннисного мяча	2	
	3. Обучение технике приема теннисного мяча	2	
	4. Учебная игра	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	5	
Тема 6.2. Совершенствование техники владения мячом в движении	Содержание учебного материала		
	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	4	
	1. Овладение и закрепление техники игры в настольный теннис в защите и в нападении	2	
	2. Овладение и закрепление тактики игры	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	5	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 6.3. Закрепление техники подачи и приема мяча с вращением	Содержание учебного материала		
	Обучение технике перемещения теннисиста. Закрепление техники подачи и приема мяча в движении. Обучение технике подачи мяча с вращением справа. Обучение технике подачи мяча с вращением слева. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.		2
	Практические занятия	4	
	1. Овладение и закрепление техники нападающего удара	2	
	2. Учебная игра	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	5	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 6.4. Совершенствование и закрепление техники владения теннисным мячом	Содержание учебного материала		
	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	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1.	Совершенствование и закрепление технических элементов в настольном теннисе.	2	
	2.	Правила игры. Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		5	
	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 учебного материала			2
	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.			
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			
	Методика коррекции телосложения. Составить индивидуальный комплекс по коррекции своего телосложения			
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	Содержание учебного материала			2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.			
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение основам методики контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			
	Контроль физического состояния здоровья. Составить индивидуальный комплекс контроля физического состояния своего здоровья,			
Тема 7.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание учебного материала			2
	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся).			
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение основам методики корректирующей гимнастики при нарушении осанки	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			
	Составить план проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	Содержание учебного материала		
	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. Обучение основам методики подготовки к туристическому походу		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить план подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур	Содержание учебного материала		2
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие	2	
	1. Обучение основам методики проведения закаливающих процедур		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Содержание учебного материала		2
	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие	2	
	1. Обучение основам методики регулирования эмоционального состояния		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить схему регулирования личного эмоционального состояния.		
	Итого	364	

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.

Основное оборудование:

- музыкальный центр;
- оборудование для лыж;
- баскетбольная уличная площадка;
- шведская стенка – 7 шт.;
- сетка (волейбольная – 2 шт., баскетбольная – 2 шт.);
- баскетбольный щит – 2 шт.;
- гимнастические скамейки – 7 шт.;
- маты гимнастические – 4 шт.;
- лыжи 17 пар;
- лыжные палки 17 пар;
- мячи (волейбольные – 12 шт., теннисные – 2 шт., футбольные – 1 шт., баскетбольные – 12 шт.);
- теннисный стол – 2 шт.;
- теннисные ракетки – 7 шт.;
- теннисные шарик – 40 шт.;
- обручи – 15 шт.;
- тренажёры – 2 шт.;
- фитбол – 1 шт.;
- гимнастические коврики – 8 шт.;
- гири 24 кг.;
- скакалки – 15 шт.;
- эстафетные палочки – 2 шт.;
- фишки – 2 шт.;
- канат – 1 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- настольные игры (шашки, шахматы).

Учебно-наглядные пособия:

- карточки с упражнениями.

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	2	32
	3 семестр на базе основного общего образования		
<i>Введение. Теория</i>			
1	Физическая культура в ППФП студентов	2	
<i>Раздел 1. Лёгкая атлетика</i>			
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
<i>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</i>			
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
<i>Раздел 3. Настольный теннис</i>			
Пр11	Техника владения теннисной ракеткой		2
Пр12	Стойка теннисиста. Обучение техники подачи теннисного мяча		2
Пр13	Обучение техники приема теннисного мяча		2
Пр14	Учебная игра		2
<i>Раздел 4. Методико-практический</i>			
Пр15	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения		2
Пр16	Обучение основам методики контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		
	2 семестр на базе среднего общего образования	0	46
	4 семестр на базе основного общего образования		
<i>Раздел 1. Лыжная подготовка</i>			
Пр1	Обучение техники передвижения на лыжах, попеременный двужажный ход на учебном кругу		2
Пр2	Обучение техники передвижения на лыжах, попеременный двужажный ход на учебном кругу		2
Пр3	Овладение техникой поворота на прямой площадке		2
Пр4	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом		2
Пр5	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом		2
Пр6	Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном кругу		2
Пр7	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными приемами		2
<i>Раздел 2. Спортивная игра. Волейбол</i>			
Пр8	Овладение техникой приема и передачи мяча		2
Пр9	Овладение техникой приема и передачи мяча с верха и с низу		2
Пр10	Овладение техникой приема и передачи мяча с верха и с низу в движении		2
Пр11	Овладение техникой нижней подачи и приема после нее		2
Пр12	Овладение техникой верхней подачи и приема после нее		2
Пр13	Овладение техникой игры в защите		2

Пр14	Овладение техники игры в нападении		2
Пр15	Совершенствование приема и передачи мяча с верху и с низу		2
Пр16	Совершенствование техники игры в защите		2
Пр17	Совершенствование приема мяча в игре		2
Пр18	Учебная игра		2
Раздел 3.Лёгкая атлетика			
Пр19	Овладение техники прыжка в длину с разбега способом “согнувшы ноги”		2
Пр20	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом “согнувшы ноги”		2
Раздел 4.Методико-практический			
Пр21	Обучение основам методики корригирующей гимнастики при нарушении осанки		2
Пр22	Обучение основам методики подготовки к туристическому походу		2
Пр23	Обучение основам методики проведения закаливающих процедур		2
	3 семестр на базе среднего общего образования	0	32
	5 семестр на базе основного общего образования		
Раздел 1.Лёгкая атлетика			
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
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
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
Раздел 3. Настольный теннис			
Пр12	Овладение и закрепление техники игры в защите и нападении		2
Пр13	Овладение и закрепление тактики игры		2
Пр14	Овладение и закрепление техники нападающего удара		2
Пр15	Учебная игра		2
Раздел 4.Методико-практический			
Пр16	Обучение основам методики регулирования эмоционального состояния		2
	4 семестр на базе среднего общего образования	0	32
	6 семестр на базе основного общего образования		
Раздел 1. Лыжная подготовка			
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
Раздел 2. Волейбол			
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
Раздел 3. Лёгкая атлетика			
Пр15	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги		2
Пр16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги. ТЕСТ: прыжок в длину с разбега		2
	5 семестр на базе среднего общего образования 7 семестр на базе основного общего образования	0	24
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
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
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
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
Раздел 3. Настольный теннис			
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	14
Раздел 1. Лыжная подготовка			
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 падения. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах, различными способами		2
Пр6	Совершенствование техники изученными приемами		2
Пр7	Выполнение зачетных нормативов		2