

**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 31.02.01 Лечебное 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 31.02.01 Лечебное 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»;
- учебный план ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум» по специальности 31.02.01 Лечебное дело

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:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки очной формы обучения на базе 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 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;

самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
практические занятия	224
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	212
Реферат	14
Составление схем и планов	12
<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 занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		14/0/14	
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	2	
	Тематика рефератов: Диагноз и краткая характеристика заболевания студента на выбор. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	1
	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единое саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Физиологические, биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тематика рефератов: Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	1
	Здоровье человека, как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющее здоровый образ жизни, основные требования к его организации.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тематика рефератов: Здоровье; образ, уровень, качество, стиль жизни. Дееспособность, саморегуляция, самооценка.		
Тема 1.4. Физические возможности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	1
	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тематика рефератов: Физические способности коррекция телосложения и комплексное развитие физических качеств.		
Тема 1.5. Основы физической	Содержание учебного материала	2	1
	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
спортивной подготовки	специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тематика рефератов: Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, разминка и вращивание.		
Тема 1.6. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала	2	1
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тематика рефератов: Массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений.		
Тема 1.7. Реабилитация при занятиях ФиС	Содержание учебного материала	2	1
	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Тематика рефератов: Профилактика и реабилитация после тренировочных нагрузок.		
Раздел 2. Легкая атлетика		0/46/46	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	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	6	
	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	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов		
Тема 2.2. Совершенствование бега на короткие дистанции и прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		2
	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 легкой атлетике.		
	Практические занятия	16	
	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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	4.	Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности).	2	
	5.	Совершенствование кроссового бега. Тактика кроссового бега. БЕГ – 500 м., 1000 м.	2	
	6.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	8.	Кроссовая подготовка. К.Н. – прыжок в длину с разбега.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		10	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов			
Тема 2.3. Совершенствование и закрепление бега на короткие дистанции. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			3
	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.			
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование и закрепление техники бега с низкого старта.	2	
	2.	Совершенствование и закрепление техники бега, , стартовый разбег, финиширование.	2	
	3.	Совершенствование техники бега с низкого старта. БЕГ: 100 м.	2	
	4.	Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности).	2	
	5.	Совершенствование кроссового бега. Тактика кроссового бега. К.Н.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		7	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов			
Тема 2.4. Совершенствование и закрепление техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала			3
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.			
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование и закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	3.	Кроссовая подготовка. ТЕСТ: прыжок в длину с разбега.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		10	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов			
	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.			
Тема 2.5. Совершенствование и закрепление бега на короткие, средние и длинные дистанции. Длина с разбега	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование и закрепление техники бега с низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега, финиширование. К,Н,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	2.	Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники кроссового бега.	2	
	3.	Закрепление техники и тактики кроссового бега.	2	
	4.	Выполнение прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовительные и специальные упражнения для прыжков в длину.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		9	
	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов			
Раздел 3. Баскетбол			0/40/40	
Тема 3.1. Овладение техникой ведения и передачи мяча, броском мяча в кольцо с места. Совершенствование	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 техники 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 в баскетбол.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		12	
	Судейство товарищеских встреч			
Тема 3.2. Совершенствование техники выполнения ведения и передачи мяча в движении. Тактика 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 специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	4.	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв.. Совершенствование техники нападающего.	2	
	5.	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		8	
	Судейство товарищеских встреч			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.3. Совершенствование техники и закрепление выполнения ведения и передачи мяча в движении. Тактика игры	Содержание учебного материала		
	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.		3
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование и закрепление техники ведения мяча.	2	
	2. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении.	2	
	3. Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	4. Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего	2	
	5. Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	6. Совершенствование и закрепление двухсторонней игры.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Закрепление элементов баскетбола	Содержание учебного материала		
	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	8	
	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	
	4. Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Волейбол		0/54/48	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,	Содержание учебного материала		
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
технике верхней и нижней передач двумя руками. Подача в волейболе	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие	16	
	1. Овладение техникой приема и передачи мяча в волейболе.	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	
	8. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.2 Совершенствование верхней и нижней передач двумя руками. Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стойки, 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	16	
	1. Совершенствование приема и передачи мяча.	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	
	5. Совершенствование блокирования, страховка блока.	2	
	6. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	7. Совершенствование двухсторонней игры.	2	
	8. Совершенствование и закрепление двухсторонней игры.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	
	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.3. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов	Содержание учебного материала		
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	Практическое занятие	16	
	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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3.	Совершенствование подачи мяча в волейболе. Совершенствование нападающего удара.	2	
	4.	Совершенствование техники. игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи.	2	
	5.	Совершенствование блокирования, страховка блока.	2	
	6.	Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	7.	Совершенствование двухсторонней игры.	2	
	8.	Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		10	
	Судейство товарищеских встреч			
Тема 4.4. Совершенствование и закрепление техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала			3
	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.			
	Практическое занятие		6	
	1.	Совершенствование и закрепление приема и передачи мяча сверху и снизу.	2	
	2.	Совершенствование техники. игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи.	2	
	3.	Учебная игра. К.Н.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		20	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
Раздел 5. Лыжная подготовка			0/44/50	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Классические хода.	Содержание учебного материала			2
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
	Практические занятия		10	
	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. Закрепление.	2	
	3.	Овладение техникой поворота на учебной площадке.	2	
	4.	Обучение технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	
	5.	Обучение технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		10	
	ОФП согласно методической разработке для студентов			
Тема 5.2. Совершенствование техники одновременного	Содержание учебного материала			2
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение Спуски	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход.	2	
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременный одношажным ход.	2	
	3. Совершенствование техники преодоления подъемов способом (лесенка). Совершенствование техники преодоления подъемов способом (елочка).	2	
	4. Совершенствование техники преодоления 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. К. Н.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	
	ОФП согласно методической разработке для студентов		
Тема 5.3. Совершенствование и закрепление техники классических ходов. Преодоление спусков и подъемов	Содержание учебного материала		3
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование и закрепление техники передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход и одновременный одношажным ход.	2	
	2. Совершенствование и закрепление техники передвижения на лыжах бесшажный ход.	2	
	3. Совершенствование техники преодоления подъемов способом (лесенка). Совершенствование техники преодоления подъемов способом (елочка).	2	
	4. Совершенствование техники преодоления спусков в основной, низкой и высокой стойке.	2	
	5. Совершенствование техники торможения способом упором одной или двумя лыжам	2	
	6. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах, различными способами. К. Н.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 5.4. Совершенствование техники передвижения лыжными ходами в разных условиях	Содержание учебного материала		3
	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 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия	10	
	1. Совершенствование техники преодоления подъемов способом (лесенка).	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	2.	Совершенствование техники преодоления подъемов способом (елочка).	2	
	3.	Совершенствование техники преодоления спусков в низкой и высокой стойке	2	
	4.	Совершенствование техники торможения способом упором одной или двумя лыжам	2	
	5.	Совершенствование техники преодоления естественных препятствий. К. Н.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		20	
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.			
Раздел 6. Настольный теннис			0/28/28	2
Тема 6.1. Техника владения ракеткой на месте. Стойка теннисиста, удары по мячу	Содержание учебного материала			
	Обучение технике подачи и приема теннисного мяча на месте. Обучение технике подачи теннисного мяча справа. Обучение технике подачи теннисного мяча слева. Обучение жестам судей.			
	Практические занятия		10	
	1.	Техника владения теннисной ракеткой	2	
	2.	Стойка теннисиста. Обучение подачи теннисного мяча.	2	
	3.	Обучение технике приема теннисного мяча.	2	
	4.	Обучение технике игры в защите и нападении.	2	
	5.	Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		6	
Судейство товарищеских встреч				
Тема 6.2. Овладение и закрепление техники игры в движении. Тактика игры в настольный теннис	Содержание учебного материала			2
	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.			
	Практические занятия		10	
	1.	Овладение и закрепление техники игры в защите и нападении.	2	
	2.	Овладение и закрепление тактики игры.	2	
	3.	Овладение и закрепление техники нападающего удара.	2	
	4.	Овладение и закрепление тактики игры.	2	
	5.	Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		6	
	Судейство товарищеских встреч			
Тема 6.3. Совершенствование тактики игры в настольный теннис	Содержание учебного материала			2
	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.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 6.4. Совершенствование и закрепление техники владения теннисным мячом	Практические занятия	2	
	1. Тактика игры в настольный теннис.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	
	Судейство товарищеских встреч		
	Содержание учебного материала		3
	Сдача контрольных нормативов: подача и прием мяча в настольном теннисе. Выполнение сочетания технических элементов: подача, прием мяча; тактика игры. Совершенствование техники подачи, нападающий удар.		
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование и закрепление технических элементов в н/теннисе.	2	
	2. Тактика игры в настольный теннис.	2	
	3. Учебная игра. К.Н.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	10	
	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. Обучение основам 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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Методика коррекции телосложения. Составить индивидуальный комплекс по коррекции своего телосложения		
Тема 7.2. Обучение основам методики 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. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Контроль физического состояния здоровья. Составить индивидуальный комплекс контроля физического состояния своего здоровья,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 7.3. Обучение основам методики коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание учебного материала		
	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей 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 коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить план проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Обучение основам методики 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. Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить план подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Обучение основам методики проведения закаливающих процедур	Содержание учебного материала		
	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить схему индивидуального закаливания.		
Тема 7.6. Обучение основам методики регулирования эмоционального состояния	Содержание учебного материала		
	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить схему регулирования личного эмоционального состояния.		
	Итого	476	

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	8	24
	Введение. Теория		
1	Физическая культура в ППФП студентов	2	
2	Социально- биологические основы физической культуры и спорта	2	
3	Основы здорового образа жизни	2	
4	Физические возможности человека и их развитие	2	
	Раздел 1. Лёгкая атлетика		
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
	Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		
Пр4	Овладение техники ведения мяча		2
Пр5	Совершенствование техники ведения мяча. Овладение броском мяча в кольцо с места		2
Пр6	Овладение броском мяча в кольцо в движении		2
Пр7	Овладение способов вырывания, выбивания мяча у соперника		2
Пр8	Учебная игра в баскетбол		2
	Раздел 3. Настольный теннис		
Пр9	Техника владения теннисной ракеткой		2
Пр10	Стойка теннисиста. Обучение техники подачи теннисного мяча		2
	Раздел 4.Методико-практический		
Пр11	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения		2
Пр12	Обучение основам методики контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		2
	2 семестр	6	32
	Введение. Теория		
Пр1	Основы физической и спортивной подготовки	2	
Пр2	Спорт в физическом воспитании студентов	2	
Пр3	Реабилитация при занятиях ФиС	2	
	Раздел 1. Лыжная подготовка		
Пр4	Обучение техники передвижения на лыжах, попеременный душажный ход на учебном кругу		2
Пр5	Обучение техники передвижения на лыжах, попеременный душажный ход на учебном кругу. Закрепление		2
Пр6	Овладение техникой поворота на учебной площадке		2
Пр7	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом		2
Пр8	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом		2
	Раздел 2. Спортивная игра. Волейбол		
Пр9	Овладение техникой приема и передачи мяча		2
Пр10	Овладение техникой приема и передачи мяча с веру и с низу		2
Пр11	Овладение техникой приема и передачи мяча с веру и с низу в движении		2

Пр12	Овладение техникой нижней подачи и приема после нее		2
Пр13	Овладение техникой верхней подачи и приема после нее		2
Пр14	Овладение техникой игры в защите		2
Пр15	Овладение техникой игры в нападении		2
Пр16	Совершенствование приема и передачи мяча с верху и с низу. Учебная игра		2
Раздел 3. Настольный теннис			
Пр17	Обучение техники приема теннисного мяча		2
Пр18	Обучение техники игры в защите и нападении		2
Пр19	Учебная игра		2
3 семестр		0	32
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. БЕГ-500м., 1000м		2
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
Пр6	Совершенствование техники ведения мяча		2
Пр7	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении		2
Пр8	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении		2
Пр9	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего		2
Пр10	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении		2
Раздел 3. Настольный теннис			
Пр11	Овладение и закрепление техники игры в защите и нападении		2
Пр12	Овладение и закрепление тактики игры		2
Пр13	Овладение и закрепление техники нападающего удара		2
Пр14	Овладение и закрепление тактики игры		2
Пр15	Учебная игра		2
Раздел 4.Методико-практический			
Пр16	Обучение основам методики корригирующей гимнастики при нарушении осанки		2
4 семестр		0	40
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 падением. Совершенствование техники преодоления естественных препятствий		2
Раздел 2. Спортивная игра. Волейбол			
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. Совершенствование нападающего удара		2
Пр10	Совершенствование техники игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи		2
Пр11	Совершенствование блокирование, страховка блока		2
Пр12	Совершенствование техники нападающего удара		2
Пр13	Совершенствование двухсторонней игры		2
Пр14	Совершенствование двухсторонней игры		2
Раздел 3. Лёгкая атлетика			
Пр15	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом		2
Пр16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом - согнувши ноги		2
Пр17	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега		2
Раздел 4. Методико-практический			
Пр18	Обучение основам методики подготовки к туристическому походу		2
Пр19	Обучение основам методики проведения закаливающих процедур		2
Пр20	Обучение основам методики регулирования эмоционального состояния		2
5 семестр		0	22
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Пр1	Совершенствование и закрепление техники бега с низкого старта		2
Пр2	Совершенствование и закрепление 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
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
Пр6	Совершенствование и закрепление техники ведения мяч		2
Пр7	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении		2
Пр8	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении		2
Пр9	Совершенствование тактики игры заслоны, прорыв. Совершенствование техники нападающего		2
Пр10	Совершенствование специальных подготовительных упражнений. Совершенствование тактики игры в нападении		2
Пр11	Совершенствование и закрепление двухсторонней игры		2
6 семестр		0	36
Раздел 1. Лыжная подготовка			
Пр1	Совершенствование и закрепление техники передвижения на		2

	лыжах попеременно двухшажным и одновременным одношажным ходом.		
Пр2	Совершенствование и закрепление техники передвижения на лыжах бесшажный ходом.		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 стойке.		2
Пр5	Совершенствование техники торможения упором, одной или двумя лыжами.		2
Пр6	Совершенствование техники преодоления естественных препятствий на лыжах, различными способами.		2
Раздел 2. Волейбол			
Пр7	Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование приема и передачи мяча с верху и с низу		2
Пр8	Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование приема мяча в игре		2
Пр9	Совершенствование подачи мяча в волейболе. Совершенствование нападающего удара		2
Пр10	Совершенствование техники игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи.		2
Пр11	Совершенствование блокирование, страховка блока		2
Пр12	Совершенствование техники нападающего удара		2
Пр13	Совершенствование двухсторонней игры		2
Пр14	Учебная игра		2
Раздел 3. Настольный теннис			
Пр15	Тактика игры в настольный теннис		2
Раздел 4.Лёгкая атлетика			
Пр16	Совершенствование и закрепление техники прыжка в длину с разбега.		2
Пр17	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнувши ноги»		2
Пр18	Кроссовая подготовка ТЕСТ: прыжок в длину с разбега		2
	7 семестр	0	22
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Пр1	Совершенствование и закрепление техники бега с низкого старта. Совершенствование техники стартового разбега, финиширование		2
Пр2	Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники кроссового бега		2
Пр3	Закрепление техники и 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
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол			
Пр5	Совершенствование и закрепление техники ведения мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места		2
Пр6	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места		2
Пр7	Совершенствование способов вырывания выбивания мяча у соперника. Совершенствование техники ведения мяча		2
Пр8	Совершенствование специальных подготовительных упражнений.		2

	Совершенствование тактики игры в нападении		
Раздел 3. Настольный теннис			
Пр9	Совершенствование и закрепление технических элементов в настольном теннисе		2
Пр10	Тактика игры в настольный теннис		2
Пр11	Учебная игра		2
	8 семестр	0	16
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 техники преодоления естественных препятствий на лыжах.		2
Раздел 2. Волейбол			
Пр6	Совершенствование и закрепление приема и передачи мяча с верху и с низу		2
Пр7	Совершенствование техники игры в защите. Выполнение приема мяча после подачи		2
Пр8	Учебная игра		2