

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДб.13. Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело, 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 общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования
- 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 34.02.01 Сестринское дело, 33.02.01 Фармация на базе основного общего образования

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Разработчик:

Самигулин И.И. преподаватель физической культуры, ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.13. физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы среднего общего образования, реализуемой в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело и 33.02.01 Фармация.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в состав базовых общеобразовательных учебных дисциплин общеобразовательного учебного цикла, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

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;

Результаты освоения учебной дисциплины:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа;

самостоятельной работы обучающегося 59 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	ОБЪЕМ ЧАСОВ
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	4
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	37
<i>Итоговая аттестация по дисциплине (промежуточная по образовательной программе) в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДб 13. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
Раздел 1. Основы физической культуры			8		
	Теория и практика физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание		2		1
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.			
	2.	Социальные функции физической культуры.			
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.			
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.			
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.			
	Самостоятельная работа			2	
1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.				
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание		2		
	1.	Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.			
	2.	Организм человека как единое саморазвивающаяся и саморегулирующая система.			
	3.	Физиологические , биохимические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.			
	Самостоятельная работа		2		
	1.	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.			
Раздел 2. Легкая атлетика			35		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание				2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).			
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с места			
	3.	Повышение уровня ОФП			
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
	Практические занятия		8		
1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4			
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	Самостоятельная работа			
	1.	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов.		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Содержание			2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
	Самостоятельная работа			
	1.	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание			3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	4	
	Самостоятельная работа			
	1.	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Содержание			3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия			
	1.	Воспитание выносливости.	2	
	Самостоятельная работа			
	1.	Кроссовая подготовка согласно методической разработке для студентов.		
Тема 2.5. Бег на	Содержание			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
средние и длинные дистанции	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа		9	
	1.	Составление комплексов упражнений.	8	
	2.	Оздоровительная программа для спец.мед. группы.	10	
Раздел 3. Баскетбол			42	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание			2
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия		10	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание			2
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага-бросок».		
	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	Содержание			3
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
правила баскетбола	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание			3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Раздел 4. Волейбол			36	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание			2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		8	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание			2
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие		6	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
	Содержание			2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие		8	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание			3
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие		6	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	Самостоятельная работа		8	
	1.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 5. Лыжная подготовка			22	
Тема 5.1. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»	Содержание			2
	1.	Выполнение техники попеременного двушажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		4	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	2	
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов	1.	ОФП согласно методической разработке для студентов		2
	Содержание			
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
«полуёлочкой» и «ёлочкой»	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	2	
	2.	Воспитание выносливости.	2	
	Самостоятельная работа			
	1.	ОФП согласно методической разработке для студентов		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Содержание			3
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного душажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		4	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	
	Самостоятельная работа			
	1.	ОФП согласно методической разработке для студентов		
Тема 5.4. Совершенствование техники передвижения лыжными ходами	Содержание			3
	1.	Оценка техники попеременного душажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники попеременного душажного хода.	2	
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 6. Настольный теннис			16	
Тема 6.1. Техника владения ракеткой на месте. Стойка теннисиста, удары по мячу	Содержание			2
	1.	Обучение технике подачи и приема теннисного мяча на месте.		
	2.	Обучение технике подачи теннисного мяча справа.		
	3.	Обучение технике подачи теннисного мяча слева.		
	4.	Обучение жестах судей.		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение техническим элементом настольного тенниса.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в настольный теннис	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
	Содержание			2
	1.	Обучение технике игры в настольный теннис в защите.		
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техники игры в настольный теннис в нападении и в защите, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Судейство товарищеских встреч		
Тема 6.3. Техника подачи и приема мяча с вращением	Содержание			2
	1.	Обучение технике перемещения теннисиста.		
	2.	Закрепление техники подачи и приема мяча в движении.		
	3.	Обучение технике подачи мяча с вращением справа.		
	4.	Обучение технике подачи мяча с вращением слева.		
	5.	Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.		
	Практические занятия		2	
	1.	Овладение и закрепление техническим элементом в настольном теннисе.		
Тема 6.4. Совершенствование техники владения теннисным мячом	Содержание			3
	1.	Сдача контрольных нормативов: подача и прием мяча в настольном теннисе.		
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: подача, прием мяча; тактика игры. Совершенствование техники подачи, нападающий удар.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование технических элементов в н/теннисе.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Совершенствование технических элементов в н/теннисе.	6	
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Совершенствование технических элементов в н/теннисе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.		
Итого:			177	

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.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, 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 физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. 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.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2007г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
6. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2008.
7. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2010.
8. 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

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 ЗАНЯТИЙ

№	Тематика занятий	Количество часов
1 семестр		52
1.	Физическая культура в ПИФП студентов	2
2.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта	2
3.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта	2
4.	Обучение техники бега, стартовый разбег, финиширование.	2
5.	Обучение техники бега, стартовый разбег, финиширование.	2
6.	Обучение техники прыжка в длину с места. Тест: бег 100 м.	2
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	2
8.	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	2
9.	Тест: прыжок в длину с разбега.	2
10.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	2
11.	Овладение техники ведения мяча	2
12.	Совершенствование техники ведения мяча.	2
13.	Овладение броском мяча в кольцо с места	2
14.	Овладение броском мяча в кольцо с места.	2
15.	Овладение броском мяча в движении.	2
16.	Овладение способов вырывания, выбивания мяча у соперника	2
17.	Овладение способов вырывания, выбивания мяча у соперника	2
18.	Овладение зонной защитой	2
19.	Овладение зонной защитой	2
20.	Овладение тактикой игры в нападении	2
21.	Овладение тактикой игры в нападении	2
22.	Овладение тактикой игры в отрыве	2
23.	Овладение тактикой игры в отрыве	2
24.	Тактика игры	2
25.	Учебная игра в баскетбол	2
26.	Учебная игра в баскетбол	2
2 семестр		66
27.	Социально- биологические основы физической культуры и спорта	2
28.	Обучение техники передвижения на лыжах на учебном кругу.	2
29.	Обучение техники передвижения на лыжах, попеременный двушажный ход на учебном кругу	2
30.	Обучение техники передвижения на лыжах, попеременный двушажный ход на учебном кругу	2
31.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2
32.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2
33.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	2
34.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	2
35.	ТЕСТ: Бег на лыжах - 2 км., 3 км.	2
36.	Овладение техникой приема и передачи мяча	2
37.	Овладение техникой приема и передачи мяча	2
38.	Овладение техникой приема и передачи мяча	2

39.	Овладение техникой приема и передачи мяча сверху и с низу	2
40.	Овладение техникой приема и передачи мяча сверху и с низу в движении	2
41.	Овладение техникой нижней подачи и приема после нее	2
42.	Овладение техникой верхней подачи и приема после нее	2
43.	Овладение техникой игры в защите	2
44.	Овладение техникой игры в нападении	2
45.	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	2
46.	Совершенствование приема и передачи мяча снизу	2
47.	Совершенствование приема и передачи мяча снизу	2
48.	Учебная игра в волейбол	2
49.	Учебная игра в волейбол	2
50.	Обучение техники приема теннисного мяча	2
51.	Обучение техники игры в защите	2
52.	Обучение техники игры в нападении.	2
53.	Обучение техники и тактики игры	2
54.	Обучение техники и тактики игры	2
55.	Обучение техники и тактики игры	2
56.	Обучение техники бега на длинные дистанции	2
57.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
58.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
59.	Тест: Бег 500 м., 1000 м.	2