

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАЙКАЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

п. Селенгинск, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело

Разработчик - преподаватель колледжа:

Жаркой Иван Олегович, преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

Рецензенты:

Гончарова Н.А., методист первой квалификационной категории ГАПОУ «БМК МЗ РБ»
Чебакова В.Н., к. культ. проф., зав. кафедры физического воспитания. ФГБОУ ВПО
ВСГАКИ

Рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК ОГСЭЕН и ОП дисциплин

Протокол № 37

от « 25 » 09 20 20 г.

Председатель



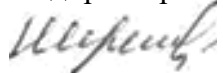
Подпись

Ф.И.О. Суранова Т.А.

Утверждена

от « 01 » 10 20 20 г.

Зам директора по УР



Подпись

Шереметова О.В.
Ф.И.О.

РЕЦЕНЗИЯ

от « 30 » « 08 » 20 20 г.

на рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура,
для студентов колледжа специальности 34.02.01 Сестринское дело,
преподавателя ГАПОУ «БАЙКАЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ»

Жаркой Ивана Олеговича

фамилия, имя, отчество преподавателя

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями квалификационным характеристикам специалистов со средним медицинским образованием ФГОС СПО на основе примерных типовых программ, утверждённых Министерством Здравоохранения Российской Федерации и квалификационным характеристикам специалистов со средним медицинским образованием. Рабочая программа построена по единым методическим принципам, принятым в ГАПОУ «Байкальский базовый медицинский колледж» МЗ РБ, и состоит из нескольких модулей.

В каждом модуле чётко определены цели обучения, направленные на формирование у студентов знаний и умений по данному разделу подготовки. Каждый модуль (раздел) вносит свой вклад в формирование всесторонне развитого человека, способного решать практические задачи предстоящей трудовой деятельности.

Разделы: Лёгкая атлетика и Спортивные игры дают общефизическую подготовку студентов, развивая такие физические качества, как: быстрота, сила, выносливость.

Теоретические разделы подготовки помогают студентам самостоятельно анализировать своё физическое состояние, выбирать нужные средства и методы физической подготовки при самосовершенствовании своего тела.

Разделы: Плавание и Туризм помимо общефизической подготовки дают практические навыки и умения, которые помогут студентам в будущем решить возможные задачи, возникающие в экстремальной ситуации в быту и на отдыхе.

Рабочая программа соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта и требованиям к уровню подготовки студентов специальности «34.02.01 Сестринское дело». Программа может быть рекомендована Учебной части ГАПОУ «Байкальский базовый медицинский колледж МЗ РБ» в качестве основного документа для подготовки студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

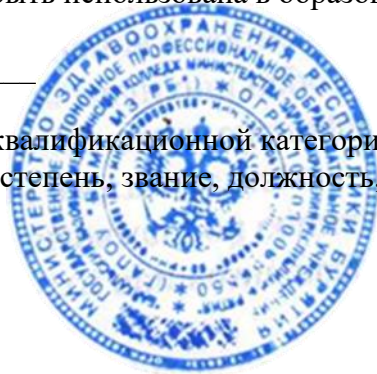
Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины соответствует ФГОС СПО по специальности «34.02.01 Сестринское дело», учебному плану колледжа по соответствующей специальности, примерной программе дисциплины (при наличии), требованиям Положения колледжа о рабочих программах учебных дисциплин на основе ФГОС СПО, уровню современных взглядов в системе здравоохранения. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательном процессе.

РЕЦЕНЗЕНТ _____

(Подпись)

методист первой квалификационной категории ГАПОУ «ББМК МЗ РБ

(ученая степень, звание, должность, место работы)



Гончарова Наталья Анатольевна

(фамилия, имя, отчество)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Область применения рабочей программы	7
2.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	7
2.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины	7
2.4. Количество часов в рабочей программе, выделенное на освоение учебной дисциплины, в соответствии с учебным планом колледжа	7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	34
4.1.1. Оборудование, необходимое для реализации учебной дисциплины	34
4.2. Информационное обеспечение обучения	34
4.2.1. Основные источники	34
4.2.2. Дополнительные источники	34
4.2.3. Интернет ресурсы	35
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37
5.1. Результаты обучения	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по дисциплине «Физическая культура» и предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Дисциплина «Физическая культура» в подготовке специалистов среднего звена системы здравоохранения занимает важное место. Этому способствует тот факт, что только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объёмом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работником своих служебных обязанностей. Интенсификация труда, как характерная примета времени, в ещё большей мере повышает требования к здоровью медицинских работников.

Не менее важную роль играют хорошие показатели здоровья и физического развития медицинского персонала лечебно-профилактических учреждений в деле пропаганды здорового образа жизни.

Цель курса:

- Создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры;
- Научить использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самосовершенствования в физической культуре.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рассчитана на 348 часа. Обязательных учебных занятий - 174 часа. В том числе: теоретические занятия- 36 часов Практические занятия – 144 час. Самостоятельная учебная нагрузка студента - 174 час. По окончании каждого семестра студенты сдают зачет по выполнению контрольных норм по физической подготовке.

Согласно ФГОС среднего профессионального образования, в результате изучения дисциплины «физическая культура»

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.

При организации и проведении занятий по физической культуре используются междисциплинарные связи с другими предметами: «Анатомия и физиология человека», «Гигиена и экология человека», «Основы микробиологии, вирусологии и иммунологии», «Основы сестринского дела», на последующих курсах используются знания, полученные в результате изучения специальных дисциплин.

Программа составлена с учётом имеющейся материально технической базы по физической культуре в ГАПОУ «Байкальский базовый медицинский колледж» арендуемый зал для спортивных игр, зал тренажёрной подготовки, арендуемый бассейн, каток, лыжная трасса протяжённостью 1,3,5, 7.5 км.

Учебная программа скомпонована по блокам, которые делятся на темы. В учебном семестре последовательность изучения блоков может меняться в зависимости от погодных факторов, готовности мест занятий, сроками аренды.

ГАПОУ «Байкальский базовый медицинский колледж» МЗ РБ, в зависимости от специальности, имеет право формировать содержание, последовательность изучения учебного материала и распределение учебных часов по разделам(темам), а также заменять

лабораторные и практические занятия другими, сходными по содержанию, на основании письма управления среднего профессионального образования Минобразования России от 31.01 2002 г. №18-52-11 бин/18-15 «О рекомендациях по разработке примерных программ учебных дисциплин по специальностям среднего профессионального образования»

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена составленной в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело

2.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социального-экономического цикла

2.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

2.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;

самостоятельной работы обучающегося **174** часа.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
Теоретические занятия	36
Практические занятия	138
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
составление комплексов упражнений	10
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
реферат	10
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	144
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры		6/-/8	
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальное явление.	Содержание учебного материала: 1. Физическая культура и спорт как социальные явления 2. Физическая культура и спорт как явление культуры	2	1 1
Тема 1.2 Физическая культура личности	Содержание учебного материала 1. Физическая культура личности 2. Физическое развитие, воспитание 3. Физическая подготовка и подготовленность 4. Самовоспитание	2	1 1 1 1
Тема 1.3 Сущность и ценность физической культуры. Техника безопасности при занятиях физической культурой	Содержание учебного материала 1. Сущность и ценность физической культуры 2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха 3. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой 4. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале	2	1 1 1 1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	
2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		-/30/36	
Тема 2.1 Развитие общей выносливости.	Практическое занятие 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики.	2	

	<p>4.Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>5.Общефизические упражнения.</p> <p>6.Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
Тема 2.2 Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	<p>Практическое занятие</p> <p>1.Постановка стартовых колодок.</p> <p>2.Последовательность выполнения команд.</p> <p>3.Техника работы рук и ног.</p> <p>4.Бег на короткие дистанции.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
Тема 2.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Техника бега с низкого и высокого стартов.</p> <p>2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
Тема 2.4 Развитие профессиональной выносливости	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>2. Марш-бросок по пересечённой местности</p> <p>3. Общефизическая подготовка</p> <p>4. Комплекс специальных упражнений</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня</p>	2	

Тема 2.5. Развитие профессиональной силовой подготовки.	Практическое занятие 1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Метание гранаты 3. Комплекс силовых упражнений 4. Переноска пострадавшего	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	4	
Тема 2.6. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Практическое занятие 1. Теоретические сведения о волейболе. 2. Техника безопасности во время занятий волейболом. 3. Правила игры. 4. Подготовительные и имитационные упражнения. 5. Упражнения с набивными мячами. 6. Упражнения с набивными мячами из и.п. сед. 7. Упражнения для овладения техникой приёма и передачи мяча различными способами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.7. Повторение техники приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1. Подготовительные и имитационные упражнения. 2. Упражнения с набивными мячами. 3. Упражнения для овладения техникой приёма и передачи мяча различными способами. 4. Демонстрация правил расстановки игроков 5. Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.8.	Практическое занятие	2	

<p>Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра</p>	<p>1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.</p> <p>2.Бросковые упражнения</p> <p>3.Совершенствование технических приемов волейбола</p> <p>4.Совершенствование техники нижней прямой подачи</p> <p>5.Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи</p> <p>6.Двусторонняя игра</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
<p>Тема 2.9. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1.Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)</p> <p>2.Стойки</p> <p>3.Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча</p> <p>4.Упражнения для развития силы</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
<p>Тема 2.10 Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1.Упражнения для развития силы</p> <p>2.Способы передач мяча</p> <p>3.Ловля мяча двумя руками</p> <p>4.Упражнения с набивными мячами</p> <p>5.Эстафеты</p> <p>6.Остановки по сигналу</p> <p>7.Упражнения для развития быстроты.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	2
<p>Тема 2.11.Техника владения мячом. Повторение техники</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1.Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной</p>	2	

ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча	рукой от плеча 2.Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко 3.Ведение мяча: высокое и низкое 4.Ведение мяча с изменением скорости		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.12. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	Практическое занятие 1.Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты) 2.Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.) 3.Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.13. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	Практическое занятие 1.Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями. 2.Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач 3.Метод повторных усилий 4.Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.14.Развитие и укрепление мышц плечевого пояса грудных мышц, развитие мышц	Практическое занятие 1.Жим штанги средним хватом в положении лёжа на горизонтальной скамейке 2.Общefизическая подготовка 3.Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений)	2	

спины.	4.Бицепс. Хват штанги сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.15. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши	Практическое занятие 1.Специальные и подготовительные упражнения. 2.Специальные прыжковые упражнения. 3.Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 3. Научно-методические основы формирования физической культуры		10/-/-	
Тема 3.1 Физическая культура в системе образования	Содержание учебного материала 1. Физическая культура в системе среднего профессионального образования 2. Физическая культура в системе среднего медицинского образования	2	2
			2
Тема 3.2 Метаболические изменения в организме человека под действием регулярных физических нагрузок	Содержание учебного материала 1.Изменения в сосудистой системе 2.Изменения в опорно-двигательной системе 3.Изменения в нервной системе	2	2
			2
			2
Тема 3.3 Эффекты физических упражнений	Содержание учебного материала 1.Нагрузка в процессе выполнения упражнений 2.Отдых в процессе выполнения упражнений	2	2
			2
Тема 3.4 Характеристика состояний организма	Содержание учебного материала 1. Разминка 2.Врабатывание 3.Утомление 4.Восстановление	2	2
			2
			2
			2
Тема 3.5 Влияние занятий	Содержание учебного материала	2	2

физическими упражнениями на функциональные возможности человека	1.Умственные возможности		2
	2.Физическая работоспособность		2
	3.Адаптационные возможности		2
	4.Устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды		
Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		-/28/38	
Тема 4.1 Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода.	Практическое занятие 1.Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом 2.История развития лыжного спорта 3.Правила подбора лыжного инвентаря 4.Гигиенические требования 5.Строевые приемы 6.Перемещение к месту занятий 7.Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода. 8.Прохождения дистанции кросса до 4 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 4.2. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода.	Практическое занятие 1.Основные виды перемещения на лыжах 2.Работа рук 3.Правила отталкивания палками 4.Равновесие, стойка 5.Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода–скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах) 6.Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг) 7.Отталкивание.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	4	

Тема 4.3. Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъёма и торможения, стойки при спусках)	Практическое занятие 1.Техника лыжных ходов 2.Разновидности стоек 3.Поворотов 4.Торможений 5.Прохождение дистанции лыжного кросса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Тема 4.4.Обучение полу коньковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах.	Практическое занятие 1.Упражнения на координацию 2.Имитационные упражнения 3.Скольжение на одной ноге 4.Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. 5.Прохождение дистанции до 4 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	4	
Тема 4.5. Обучение упражнениям для освоения с водой. Обучение скольжению и дыханию в воде.	Практическое занятие 1.Требования по технике безопасности 2.Гигиенические требования к занятиям в бассейне, противопоказания 3.Погружение в воду 4.Дыхательные упражнения в воде 5.Стартовое отталкивание от бортика бассейна при скольжении на спине 6.Упражнения для освоения с водой «поплавок», «звёздочка» 7.Скольжение на спине после отталкивания (руки вдоль тела) 8.Скольжение на спине после отталкивания (руки вытянуты вперед).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	4	
Тема 4.6.Обучение технике работы рук в кроле на спине. Обучение плаванию кролем на спине в полной	Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Скольжение на груди с работой ног 3.Скольжение на спине с работой ног	2	

координации	4.Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно).		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	2	
Тема 4.7. Закрепление техники плавания способом кроль на спине.	Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Скольжение на спине с работой ног 3.Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения 4.Плавание на спине в полной координации	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	4	
Тема 4.8. Воспитание ловкости.	Практическое занятие 1.Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 2.Мини-футбол 3.Комплекс упражнений на развитие ловкости 4.Прыжковые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	2	
Тема 4.9. Воспитание быстроты.	Практическое занятие 1.Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2.Ускорения с высокого старта 3.Комплекс беговых упражнений 4.Техника низкого старта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в	2	

	избранной профессиональной деятельности в течение дня.		
Тема 4.10 Воспитание специальной выносливости.	Практическое занятие 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы) 3. Спортивные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	2	
Тема 4.11. Строевая подготовка	Практическое занятие 1. Строевые приемы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю 2. Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки 3. Комплекс гимнастических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	
Тема 4.12. Навыки огневой подготовки.	Практическое занятие 1. Навыки обращения с оружием 2. Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	
Тема 4.13. Основные приемы борьбы.	Практическое занятие 1. Виды борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой) 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы 3. Общая физическая подготовка 4. Подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими	2	

	упражнениями		
Тема 4.14. Воспитание туристических навыков.	Практическое занятие 1. Прохождение полосы препятствий 2. Оказание помощи пострадавшему 3. Элементы выживания в трудных условиях	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня	4	
Раздел 5. Научно-методические основы формирования физической культуры		4/-/-	
Тема 5.1 Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха	Содержание учебного материала 1.Здоровье человека как ценность 2.Здоровье человека как фактор достижения жизненного успеха 3.Совокупность факторов, определяющих здоровья.	2	1
			1
			1
Тема 5.2 Роль регулярных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала 1.Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья 2.Компоненты здорового образа жизни 3.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни	2	1
			1
			1
Раздел 6. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		-/20/26	
Тема 6.1 Развитие скоростно-силовой выносливости.	Практическое занятие 1.Варианты подбора разбега. 2.Совершенствование бега на короткие дистанции. 3.Специальные прыжковые упражнения. 4.Бег по дистанции 3 км с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2	

	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
Тема 6.2. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши	Практическое занятие 1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 6.3. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м - юноши	Практическое занятие 1. Разминка. 2. Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 6.4. Обучение техники скольжения на груди на задержке дыхания. Дыхание в воду	Практическое занятие 1. Разминка на суше 2. Скольжение на груди без работы ног 3. Скольжение на спине с работой ног 4. Дыхание в воду стоя у бортика 5. Произвольное плавание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	4	
Тема 6.5. Закрепление техники скольжения на груди. Дыхание в воду	Практическое занятие 1. Разминка на суше 2. Дыхание в воду 3. Скольжение на груди, руки вверх 4. Скольжение на груди, одна рука вверх, другая прижата 5. Плавание в половину координации	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2	

	2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		
Тема 6.6. Воспитание гибкости.	Практическое занятие 1. Анализ профиограммы 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости 3. Упражнения с гимнастическими палками 4. Упражнения у шведской стенки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	2	
Тема 6.7. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара 3. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног 4. Имитационные упражнения с теннисными шариками 5. Нападающий удар в парах 6. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 7. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 8. Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков 9. Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 6.8. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п. 3. Совершенствование техники волейбольных подач 4. Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера. 5. Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку» 6. Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2	

	2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 6.9. Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Техника перемещений 3.Прием и передача мяча в движении 4.Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед 5.Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед 6.Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 6.10. Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные беговые упражнения; 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Тренировка 1-3-2 (приём 1 номер, пас 3, атака со2 номера) 4.Тренировка 6-3-4 (приём 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) 5.Обучение тактическим групповым действиям в защите. 6.Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Раздел 7. Научно-методические основы формирования физической культуры		8/-/-	
Тема 7.1 Двигательная активность человека	Содержание учебного материала 1 Двигательная активность человека её влияние на органы и системы организма 2 Норма двигательной активности 3 Гиподинамия 4 Гипокинезия	2	1
			1
			1
			1
Тема 7.2 Оценка образа жизни человека	Содержание учебного материала 1.Оценка двигательной активности человека	2	1
			1

	2.Формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
Тема 7.3 Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	Содержание учебного материала 1.Зарядка 2.Урок физической культуры 3.Тренировка	2	1
			1
			1
Тема 7.4 Коррекция индивидуальных нарушений здоровья	Содержание учебного материала 1.Нарушений здоровья, возникающих в процессе профессиональной деятельности 2.Коррекция индивидуальных нарушений здоровья средствами физического воспитания. 3.Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	2	1
			1
			1
Раздел 8. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		-/28/32	
Тема 8.1. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие 1.Имитационные упражнения 2.Координационные упражнения 3.Техника одношажного конькового лыжного хода 4.Техника двушажного конькового лыжного хода 5.Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	4	
Тема 8.2. Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие 1.Имитационные упражнения 2.Координационные упражнения 3.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 4.Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Тема 8.3. Обучение техники	Практическое занятие 1.Имитационные упражнения	2	

<p>конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км</p>	<p>2.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 3.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног. 4.Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>	2	
<p>Тема 8.4. Обучение технике работы ног и рук в кроле на груди.</p>	<p>Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Дыхание в воду у бортика 3.Разминка в воде 4.Техника работы рук и ног в кроле на груди 5.Свободное плавание.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах</p>	2	
<p>Тема 8.5. Обучение плаванию стилем «басс». Обучение старту из воды.</p>	<p>Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Дыхание в воду у бортика 3.Обучение положению тела 4.Обучение движению руками и ногами. 5.Обучение старту из воды</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах</p>	4	
<p>Тема 8.6. Закрепление техники плавания стилем «басс». Обучение старту тумбочки</p>	<p>Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Дыхание в воду у бортика 3.Обучение движению руками и ногами. 4.Закрепление старта из воды 5. Обучение старту тумбочки.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p>	2	

	2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах		
Тема 8.7. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.	Практическое занятие 1. Техника безопасности на воде 2. Изучение приемов спасания тонущего 3. Освобождение от захватов 4. Способы транспортировки пострадавшего	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	2	
Тема 8.8. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц	Практическое занятие 1. Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись» 2. Висы на перекладине 3. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений) 4. Тяга штанги из положения «вис выше колен»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 8.9. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.	Практическое занятие 1. Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс 2. Тяга штанги к груди в наклоне 3. Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max) 4. Тяга штанги с помоста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 8.10. Развитие четырёхглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах.	Практическое занятие 1. Общефизическая подготовка 2. Упражнения для развития основных мышечных групп 3. Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)	2	

Упражнения на блочных тренажерах.	4. Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 8.11. Жимовые упражнения в положение лёжа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.	Практическое занятие 1. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) 2. Ноги на блочных системах 3. Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений) 4. Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 8.12. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Практическое занятие 1. Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max) 2. Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке 3. Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) 4. Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 8.13. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом	Практическое занятие 1. Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) 2. Тяга гири в упоре одной рукой 3. Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. 4. Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом 5. Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 8.14. Гиревой спорт.	Практическое занятие	2	

Упражнения с гириями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	1.Толчок гири одной рукой 2.Жим гири двумя руками (вес гири – 5 килограмм) 3.Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов 4.Упражнения на подвижность тазобедренных суставов		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 9. Научно-методические основы формирования физической культуры		4/-/-	
Тема 9.1. Влияние умственного труда на организм.	Содержание учебного материала: 1.Острое и хроническое 2.Умственное утомление и усталость. 3.Умственное переутомление, его признаки и причины	2	1
			1
			1
Тема 9.2 Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме.	Содержание учебного материала: 1.Факторы, влияющие на суточную работоспособность 2.Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие 3.Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. 4.Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика	2	1
			1
			1
			1
Раздел 10. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		-/20/20	
Тема 10.1. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 1.Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков 2.Эстафетный бег 3.Прыжки в длину с места 4.Беговые и прыжковые упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня		
Тема 10.2. Развитие становой силы.	Практическое занятие 1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств 2. Упражнения в тренажёрном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме 3. Поднятие пострадавшего и переноска его на носилки с дальнейшей транспортировкой 4. Спортивные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	2	
Тема 10.3 Прикладные виды спорта.	Практическое занятие 1. Прикладные виды спорта 2. Туристическая эстафета 3. Основы элементов игры в дартс 4. Метание малого мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	2	
Тема 10.4. Пути совершенствования способности поддерживать равновесие.	Практическое занятие 1. Оценка эффективности ППФП. 2. Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия 3. Комплекс упражнений для глаз 4. Упражнения для развития чувства пространства	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	2	
Тема 10.5. Повторение техники игры от сетки.	Практическое занятие 1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.	2	

Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	2.Приём и передача мяча из различных и.п. 3.Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнёра, перевод мяча на сторону сперника) 4.Нападающий удар в парах 5.Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 6.Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 7.Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 10.6. Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. Двусторонняя игра	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 4.Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 5.Разучивание технике одиночного блока. 6.Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 10.7. Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приёма мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	Практическое занятие 1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных и.п. 3.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера. 4.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера. 5.Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 10.8. Закрепление	Практическое занятие	2	

передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	1.Техника игры в нападении 2.Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу 3.Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки) 4.Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты 5.Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 10.9. Закрепление техники защиты и техники нападения.	Практическое занятие 1.Техника игры в нападении и защите 2.Передача мяча 3.Ловля мяча 4.Ведение мяча 5.Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). 6.Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 10.10. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	Практическое занятие 1.Техника игры в нападении 2.Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек). 3.Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 11. Научно-методические основы формирования физической культуры		4/-/-	

Тема 11.1 Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов	Содержание учебного материала: 1.Введение. Основные понятия. 2.Динамика работоспособности в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов	2	1
			1
Тема 11.2 Умственная работоспособность и повышение её эффективности средствами физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: 1.Двигательная активность в современном обществе 2.Особенности умственного труда 3.Физическая культура и умственная работоспособность 4.Требования, предъявляемые работодателями к работникам: бакалаврам и специалистам по поводу их физического состояния.	2	1
			1
			1
			1
Раздел 12. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		-/12/14	
Тема 12.1. Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км	Практическое занятие 1.Разминка 2.Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный. 3.Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный. 4.Применение техники перехода с одного лыжного хода на другой с учета рельефа местности на дистанции до 4 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
Тема 12.2. Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие 1 Применение лыжных ходов на местности 2 Правильное распределение сил во время лыжных гонок 3 Прохождение дистанции до 5 км 4 Тактические действия на дистанции	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
Тема 12.3. Выполнение	Практическое занятие	2	

учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 5 км,- девушки и 10 км – юноши без учета времени	1.Техника лыжных ходов 2.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Тема 12.4. Обучение прикладным способам плавания. Обучение поворотам	Практическое занятие 1. Разминка на суше 2.Обучение плаванию на боку 3.Обучение оказанию первой помощи на воде 4.Обучение поворотам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	2	
Тема 12.5. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 метров (одним стилем).	Практическое занятие 1.Разминка на суше 2.Подготовительные упражнения на воде 3.Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 метров (одним стилем).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	2	
Тема 12.6. Полоса препятствий.	Практическое занятие 1.Преодоление полосы препятствий. 2.Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре 3.Подвижные игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	2	
	Всего:	36/138/178	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

4.1.1. Оборудование, необходимое для реализации учебной дисциплины

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и тёплыми раздевалками, учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания:

плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки:

стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения:

выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

4.2.1. Основные источники:

1. Агеев, А.В. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе: учебное пособие / А.В. Агеев, А.М. Дауров, В.Е. Кульчицкий [и др.]; под редакцией Р.Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2018. — 196 с.
2. Архипова, Л.А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебнометодическое пособие / Л.А. Архипова. — Тюмень: ТюмГУ, 2017. — 80 с.
3. Бишаева, А.А., Малков В.В. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. В.В. Малков - М.: КНОРУС, 2016. - 312 с. – (Бакалавриат).
4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова; художник А.Ю. Литвиненко. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 712 с.
5. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 15-е издание / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496 с.

4.2.2. Дополнительные источники:

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с.
2. Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Омск: СибГУФК, 2017. — 72 с.
3. Алёшин, В.В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, т.В. Та. — Москва: Научный консультант, 2017. — 98 с.
4. Башмак, А.Ф. Баскетбол: методические указания / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2018. — 36 с.
5. Баянкина, Д.Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой: учебно-методическое пособие / Д.Е. Баянкина, О.В. Баянкин. — Барнаул: АлтГПУ, 2019. — 180 с.
6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 421 с.
7. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 234 с.
8. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Оренбург: ОГУ, 2015. — 102 с.
9. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте / Ю.И. Воронков. — Москва: Советский спорт, 2011. — 228 с.
10. Востриков, А.А. Физическая культура: элективный курс «спортивный туризм»: учебно-методическое пособие / А.А. Востриков. — Тюмень: ТюмГУ, 2016. — 36 с.
11. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с.
12. Гришина, Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Ю. Гришина – Ростов н/Д.: Феникс, 2012-256 с.; (Высшее образование).
13. Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. — с.456, ил.
14. Токарева, А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с.

Интернет – ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Сайт учителя физической культуры <http://www.trainer.h1.ru>
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru>
6. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно- теоретический журнал
7. Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>
8. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала <http://www.infosport.ru>
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru)
10. www.lib.sportedu.ru
11. <https://e.lanbook.com/book/107259?category=4775>

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. – М.,
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 2005 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приёма граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 «О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приёме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ №100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Результаты обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <p>практические задания по работе с информацией</p> <p>домашние задания проблемного характера</p> <p>- ведение календаря самонаблюдения.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <p>накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>

	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, отягощениями, с само отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники про бегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание. Оценка техники плавания способом: кроль на спине; кроль на груди; брасс. Оценка техники: старта из воды, стартового прыжка с тумбочки, поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 100 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств Наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП Разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	---