

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК «Общегуманитарных и
социально-экономических дисциплин»
Председатель ЦМК: _____

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ЦМКПОУ
«Рубцовский медицинский колледж»
В.М. Пономарев
2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

по специальности 31.02.01 Лечебное дело

(для основной и подготовительной медицинских групп)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация – фельдшер.
- Приказа здравоохранения №986 от 04.11.1977 (занятия для подготовительной медицинской группы по рабочим программам физического воспитания проводятся в одно и то же время с основной медицинской группой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений с допустимой отсрочкой сдачи контрольных испытаний и норм ГТО).
- Приказа №705 Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2014 в рабочую программу по дисциплине включены отдельные виды тестов ГТО (приложение)

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Рубцовский медицинский колледж».

Составитель:

Красильникова И.Г., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории.

Рекомендована Экспертным советом

Заключение Экспертного совета № _____ от _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация – фельдшер.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование** устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **476** часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238** часов;
 самостоятельной работы обучающегося **238** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теоретическое занятие	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
написание рефератов	4
составление и демонстрация комплексов упражнений	50
совершенствование техники изучаемых упражнений и действий	120
самостоятельная работа над оздоровительной программой	26
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	38
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04 «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 I Основы формирования физической культуры личности	<i><u>(для основной и подготовительной медицинских групп)</u></i>	10	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	2	2 2 1 2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написание рефератов по темам: «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»; «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном диагнозе»; 2. «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)»; «Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов». 	8	
		4	
		4	

Раздел II Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1. Легкая атлетика.		138	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Техника эстафетного бега. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2
			2
	Практические занятия	12	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП.		2
			2
	Практические занятия	12	
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника метания гранаты (500 гр – девушки, 700 гр – юноши).		2

Метание гранаты.	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	Практические занятия		12	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		14	
	1.	Техника бега на длинную дистанцию.		2
2.	Техника старта, стартового разбега, финиширование.	2		
3.	Основы составления комплекса специальных упражнений.	2		
	Практические занятия		14	
	1.	Воспитание физических качеств (выносливости и т.д.)		
2.	Составление комплекса специальных упражнений для легкоатлета.			
Тема 1.5. Контрольные нормативы по легкой атлетике.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Бег 100 м на время.		3
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	3		
3.	Метание гранаты.	3		
4.	Бег 1000 м и 2000 м.	3		
	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
2.	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			
3.	Выполнение К.Н.: метание гранаты.			
4.	Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся		82	
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.	20	
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	62		

2. Атлетическая гимнастика			60		
Тема 2.1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Комплекс атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.			2
	2.	Основные элементы атлетической гимнастики.	2		
	Практические занятия		10		
1.	Овладение и закрепление навыков составления и выполнения основных элементов атлетической гимнастики.				
2.	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.				
3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.				
Тема 2.2. Техника упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Техника упражнения с собственным весом.			2
	2.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.			2
	3.	Комплекс упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2		
Практические занятия		10			
1.	Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений с собственным весом.				
2.	Овладение методами регулирования нагрузки.				
3.	Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.				
Тема 2.3. Техника упражнений на блочных тренажёрах.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Техника упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.			2
	2.	Техника упражнений со свободными весами: гантелями, штангой	3		
	Практические занятия		10		
1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на блочных тренажёрах и со свободными весами.				

	2.	Воспитание силовой выносливости и волевых качеств.		
	3.	Формирование морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности.		
Тема 2.4. Круговая тренировка. Контрольное тестирование в атлетической гимнастике.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника упражнений на тренажерах, с отягощениями и собственным весом.		3
	2.	Упражнение на высокой перекладине.		3
	3.	Упражнение на развитие силы.		3
	4.	Упражнение для укрепления мышц пресса.		3
	Практические занятия		10	
1.	Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями, собственным весом.			
2.	Выполнение К.Т.: подтягивания на высокой перекладине - юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки; упражнение на пресс за 30 сек.			
3.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий.			
Самостоятельная работа обучающихся		20		
1.	Составление и демонстрация фрагмента занятия по атлетической гимнастике.	10		
2.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.	10		
3. Баскетбол.			60	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча и передачи.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника ведения и передачи мяча.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		2
	Практические занятия		8	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.			
2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника ведения, передачи мяча в движении и бросок после передачи.		2
	2.	Бросок мяча в кольцо после ведения «ведение – 2 шага – бросок».		2

мяча в движении, бросок после передачи.	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи мяча в движении и броска после передачи.		
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения -2 шага - бросок».		
	3.	Совершенствование техники броска с места.		
	4.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		
Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Учебная игра с практическим судейством.		2
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		
	2.	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста.		3
	3.	Закрепление знаний по судейской жестикуляции и умений осуществлять судейство в учебной игре баскетбол.		
Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу.	Содержание учебного материала		12	
	1.	Техника передачи мяча в движении.		
	2.	Техника броска после ведения.		3
	3.	Техника штрафного броска.		3
	4.	Судейская жестикуляция.		3
	Практические занятия		12	
	1.	Выполнение контрольного теста: передача мяча в движении с дальнейшим пробиванием в кольцо.		
	2.	Выполнение контрольного теста: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольного теста: штрафной бросок.		
	4.	Совершенствование технических элементов баскетбола и судейской жестикуляции в учебной игре.		

	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	12	
	2. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движения.	10	
4. Лыжная подготовка		64	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	6	
Техника попеременного двухшажного хода.	1. Техника попеременного двухшажного хода.		2
Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	2. Техника спуска в «основной стойке».		2
	3. Основные способы передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	6	
	1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		
	2. Обучение и закрепление техники спуска в «основной стойке».		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
	3. Способы передвижения на учебно-тренировочном круге.		3
	Практические занятия	8	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		
	3. Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом».		3
	2. Техника перехода с хода на ход на учебном круге.		3
	Практические занятия	8	
	1. Закрепление техники поворота «переступанием», «плугом».		
	2. Совершенствование техники перехода с хода на ход.		
Тема 4.4. Контрольный	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника лыжных ходов на учебном круге.		3

норматив по лыжной подготовке.	2.	Техника спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	3.	Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	4.	Контрольный норматив на дистанции 3 км - девушки, дистанции 5 км - юноши.		3
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
Самостоятельная работа обучающихся		34		
1.	Совершенствование техники конькового хода.	14		
2.	Составление и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.	10		
3.	Развитие физической способности: выносливости.	10		
5. Настольный теннис			60	
Тема 5.1. Техника передвижений. Способы держания ракетки.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника стойки и передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки) игрока.		2
	2.	Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		2
	3.	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка.		2
	4.	Учебная игра.		3
	Практические занятия		8	
1.	Обучение и закрепление способов держания ракетки, стойки и передвижения.			
2.	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка.			
Тема 5.2. Технические приемы.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Технические приёмы: накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		1
	2.	Правила судейства в учебной игре.		2
	3.	Комплекс упражнений для укрепления мышц глаз.		3
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление и совершенствование технических приемов и техники двигательных действий.		
2.	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц глаз.			
3.	Развитие координации движений.			

Тема 5.3. Тактика игры.	Содержание учебного материала		10			
	1.	Тактика одиночной и парной игры.			2	
	2.	Комплекс тактических комбинаций.			2	
	3.	Учебная игра с практическим судейством.			3	
Практические занятия		10				
1.	Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических приёмов игры.					
2.	Развитие логического мышления в процессе игры.					
Тема 5.4. Контрольное тестирование по настольному теннису.	Содержание учебного материала		10			
	1.	Контрольный тест по элементам технико-тактических приёмов игры.			3	
	2.	Правила игры.			3	
	Практические занятия				10	
	1.	Приём контрольного теста по элементам технико-тактических приёмов игры: количество результативных подач и приемов.				
	2.	Учебная игра с практическим судейством.				
3.	Совершенствование техники и тактики игры, воспитание координации движений.					
Самостоятельная работа обучающихся		22				
1.	Совершенствование техники владения ракеткой.			12		
2.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движений.	10				
6. Волейбол			60			
Тема 6.1. Техника перемещений, стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание учебного материала		6			
	1.	Техника перемещения, стойки волейболиста.			2	
	2.	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу.			2	
	3.	Учебная игра.			3	
Практические занятия		6				
1.	Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста.					
2.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.					
3.	Выполнение учебной игры с практическим судейством.					
Тема 6.2.	Содержание учебного материала		8			

Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.	1.	Техника нижней и верхней прямой подачи.		2
	2.	Техника приёма мяча после подачи.		2
	3.	Развитие физических способностей.		3
Практические занятия			8	
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала			6
	1.	Техника прямого нападающего удара.		1
	2.	Техника блокирования.		1
Практические занятия			6	
Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу.	Содержание учебного материала			6
	1.	Техника жонглирования двумя руками над собой и перед собой.		3
	2.	Техника верхней и нижней прямой подачи.		3
3.	Учебная игра с применением практического судейства.		3	
Практическое занятие			6	
1.	Выполнение контрольного теста: жонглирования двумя руками над собой и перед собой.			
2.	Выполнение контрольного теста: по 5 верхних и по 5 нижних прямых подач.			
3.	Выполнение практического судейства.			
Самостоятельная работа обучающихся			34	
1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		10	
2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.		10	
3.	Составление и демонстрация комплексов дыхательных упражнений.		6	
4.	Выполнение физических упражнений на развитие ф.к. прыгучести и координации.		8	

7. Оценка уровня физического развития			24	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Методика коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение и закрепление основ методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Дневник по самоконтролю.		
	3.	Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
		Практические занятия		2
	1.	Овладение и закрепление методики самоконтроля.		
	2.	Ведение дневника по самоконтролю.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Комплекс корригирующей гимнастики по формированию правильной осанки.		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практические занятия		2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Основы методики регулирования	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика определения эмоциональных состояний человека.		
	2.	Методика регулирования эмоций.		

эмоциональных состояний.	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		3
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		3
				2
	Практическое занятие		2	
	1.	Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.		
	2.	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		
Самостоятельная работа обучающихся		16		
1.	Совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.	8		
2.	Овладение способами и методами закаливающих процедур.	8		
Всего:			476	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели и гири;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки и обручи;
- гимнастические: скамейки, маты, коврики и палки;
- теннисный стол;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
- 2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания ООО «Издательство КноРус» 2009
- 3.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2010.
- 4.Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.
- 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.infosport.ru/press/> журнал теория и практика физической культуры
<http://www.infosport.ru/> физическая культура: воспитание, образование тренировка

<http://www.shkola> физическая культура в школе

<http://www.mon.gov.ru/> сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.obrnadzor.gov.ru/> сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

<http://www.ed.gov.ru/> Федеральное агентство по образованию

<http://www.spoportal.ru/> портал СПО "Новые технологии"

<http://www.umcspo.ru/> сайт учебно-методического центра профессионального образования

<http://www.intergu.ru/> Интернет-государство учителей

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. 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.
3. Гимнастика. 5-е издание. Учебник для студентов ФК Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Академия, 2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: -роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов, комплексов упражнений различной направленности;
-биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка усвоенных знаний в процессе собеседования;
-основные средства и методы развития физических качеств;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-основы здорового образа жизни;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-структуру системы подготовки к туристическому походу;	-экспертная оценка алгоритма подготовки к туристическому походу;
-содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании; - экспертная оценка алгоритма ведения дневника по самоконтролю;

-основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки и т.д.;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму методики проведения гимнастики при нарушениях осанки;
-требования к построению программы закаливания организма;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программы по закаливанию организма;
-основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале;
-характеристики наиболее известных систем рационального дыхания;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки реферата;
-методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая уровню подготовки индивидуальных сообщений;
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов,
Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-экспертная оценка качества решения ситуационных задач;
-разжигать костер в неблагоприятных погодных условиях; готовить пищу на костре и туристическом примусе; с минимальной затратой сил преодолевать основные препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме; выполнять все виды бивачных работ;	-экспертная оценка качества выполнения алгоритма практических заданий;

-составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка качества выполнения практических заданий;
-пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления методик для самоконтроля за состоянием здоровья; тестирование;
-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму выполнения комплекса физических упражнений для развития физических качеств; тестирование;
-правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления и выполнение комплекса;
-с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму регулирования эмоционального состояния;
-составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления комплексов производственной гимнастики;
-самостоятельно дозировать физические нагрузки.	-экспертная оценка алгоритма дозирования физической нагрузки;
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.



VI ступень, 18-29 лет (Мужчины)

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380	390	430	-	-	-
		215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
		20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
		Без учета времени	Без учета времени		Без учета времени	Без учета времени	
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
		gto-normativy.ru					
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для беснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



VI ступень, 18-29 лет (Женщины)

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)						
		18 - 24			25 - 29			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8	
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	270	290	320	-	-	-	
		170	180	195	165	175	190	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или отжимание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20	
		10	12	14	10	12	14	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40	
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13	
Испытания (тесты) по выбору								
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19	
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00	
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00	
		Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14	
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
		gto-normativy.ru						
		18	25	30	18	25	30	
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями						
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	

*Для беснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК «Общегуманитарных и
социально-экономических дисциплин»
Председатель ЦМК: _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ
«Рубцовский медицинский колледж»
_____ В.М.Пономарев
«__» «_____» 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
Физическая культура
по специальности 31.02.01 Лечебное дело
(подготовительная медицинская группа)

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация – фельдшер.
- Приказа №705 Министерства спорта Российской Федерации от 19.08.2014 в рабочую программу по дисциплине включены отдельные виды тестов ГТО (приложение)

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рубцовский медицинский колледж».

Составитель:

Красильникова И.Г., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории.

Рекомендована Экспертным советом

Заключение Экспертного совета № _____ от _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация – фельдшер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование** устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося **476** часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238** часов;
 самостоятельной работы обучающегося **238** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теоретическое занятие	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
написание рефератов	4
составление и демонстрация комплексов упражнений	50
совершенствование техники изучаемых упражнений и действий	120
самостоятельная работа над оздоровительной программой	26
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	38
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04 «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 I Основы формирования физической культуры личности	<u><i>Подготовительная медицинская группа</i></u>	10	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	2	2 2 1 2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написание рефератов по темам: «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»; «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном диагнозе»; 2. «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)»; «Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов». 	8	
		4	
		4	

Раздел II Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1. Легкая атлетика.		138	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Техника эстафетного бега. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2
			2
	Практические занятия	12	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП.		2
			2
	Практические занятия	12	
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника метания гранаты (500 гр – девушки, 700 гр – юноши).		2
			2

Метание гранаты.	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	Практические занятия		12	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		14	
	1.	Техника бега на длинную дистанцию.		2
2.	Техника старта, стартового разбега, финиширование.	2		
3.	Основы составления комплекса специальных упражнений.	2		
	Практические занятия		14	
	1.	Воспитание физических качеств (выносливости и т.д.)		
2.	Составление комплекса специальных упражнений для легкоатлета.			
Тема 1.5. Контрольные нормативы по легкой атлетике.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Бег 100 м на время.		3
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	3		
3.	Метание гранаты.	3		
4.	Бег 1000 м и 2000 м.	3		
	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
2.	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			
3.	Выполнение К.Н.: метание гранаты.			
4.	Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся		82	
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.	20	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	62	

2. Атлетическая гимнастика			60	
Тема 2.1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала		10	2 2
	1.	Комплекс атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	2.	Основные элементы атлетической гимнастики.		
	Практические занятия		10	
1.	Овладение и закрепление навыков составления и выполнения основных элементов атлетической гимнастики.			
2.	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.			
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 2.2. Техника упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала		10	2 2 2
	1.	Техника упражнения с собственным весом.		
	2.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.		
	3.	Комплекс упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		
Практические занятия		10		
1.	Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений с собственным весом.			
2.	Овладение методами регулирования нагрузки.			
	3.	Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
Тема 2.3. Техника упражнений на блочных тренажёрах.	Содержание учебного материала		10	2 3
	1.	Техника упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.		
	2.	Техника упражнений со свободными весами: гантелями, штангой		
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на блочных тренажёрах и со свободными весами.		

	2.	Воспитание силовой выносливости и волевых качеств.		
	3.	Формирование морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности.		
Тема 2.4. Круговая тренировка. Контрольное тестирование в атлетической гимнастике.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника упражнений на тренажерах, с отягощениями и собственным весом.		3
	2.	Упражнение на высокой перекладине.		3
	3.	Упражнение на развитие силы.		3
	4.	Упражнение для укрепления мышц пресса.		3
	Практические занятия		10	
1.	Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями, собственным весом.			
2.	Выполнение К.Т.: подтягивания на высокой перекладине - юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки; упражнение на пресс за 30 сек.			
3.	Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий.			
Самостоятельная работа обучающихся		20		
1.	Составление и демонстрация фрагмента занятия по атлетической гимнастике.	10		
2.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.	10		
3. Баскетбол.			60	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча и передачи.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника ведения и передачи мяча.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.		2
	Практические занятия		8	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.			
2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника ведения, передачи мяча в движении и бросок после передачи.		2
	2.	Бросок мяча в кольцо после ведения «ведение – 2 шага – бросок».		2

мяча в движении, бросок после передачи.	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи мяча в движении и броска после передачи.		
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения -2 шага - бросок».		
	3.	Совершенствование техники броска с места.		
	4.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		
Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Учебная игра с практическим судейством.		2
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		
	2.	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста.		3
	3.	Закрепление знаний по судейской жестикуляции и умений осуществлять судейство в учебной игре баскетбол.		
Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу.	Содержание учебного материала		12	
	1.	Техника передачи мяча в движении.		
	2.	Техника броска после ведения.		3
	3.	Техника штрафного броска.		3
	4.	Судейская жестикуляция.		3
	Практические занятия		12	
	1.	Выполнение контрольного теста: передача мяча в движении с дальнейшим пробиванием в кольцо.		
	2.	Выполнение контрольного теста: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольного теста: штрафной бросок.		
	4.	Совершенствование технических элементов баскетбола и судейской жестикуляции в учебной игре.		

	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	12	
	2. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движения.	10	
4. Лыжная подготовка		64	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	6	
Техника попеременного двухшажного хода.	1. Техника попеременного двухшажного хода.		2
Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	2. Техника спуска в «основной стойке».		2
	3. Основные способы передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	6	
	1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		
	2. Обучение и закрепление техники спуска в «основной стойке».		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
	3. Способы передвижения на учебно-тренировочном круге.		3
	Практические занятия	8	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		
	3. Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом».		3
	2. Техника перехода с хода на ход на учебном круге.		3
	Практические занятия	8	
	1. Закрепление техники поворота «переступанием», «плугом».		
	2. Совершенствование техники перехода с хода на ход.		
Тема 4.4. Контрольный	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника лыжных ходов на учебном круге.		3

норматив по лыжной подготовке.	2.	Техника спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	3.	Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	4.	Контрольный норматив на дистанции 3 км - девушки, дистанции 5 км - юноши.		3
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
Самостоятельная работа обучающихся		34		
1.	Совершенствование техники конькового хода.	14		
2.	Составление и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.	10		
3.	Развитие физической способности: выносливости.	10		
5. Настольный теннис			60	
Тема 5.1. Техника передвижений. Способы держания ракетки.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника стойки и передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки) игрока.		2
	2.	Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		2
	3.	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка.		2
	4.	Учебная игра.		3
	Практические занятия		8	
1.	Обучение и закрепление способов держания ракетки, стойки и передвижения.			
2.	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка.			
Тема 5.2. Технические приемы.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Технические приёмы: накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		1
	2.	Правила судейства в учебной игре.		2
	3.	Комплекс упражнений для укрепления мышц глаз.		3
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление и совершенствование технических приемов и техники двигательных действий.		
2.	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц глаз.			
3.	Развитие координации движений.			

Тема 5.3. Тактика игры.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Тактика одиночной и парной игры.			2
	2.	Комплекс тактических комбинаций.			2
	3.	Учебная игра с практическим судейством.			3
Практические занятия		10			
1.	Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических приёмов игры.				
2.	Развитие логического мышления в процессе игры.				
Тема 5.4. Контрольное тестирование по настольному теннису.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Контрольный тест по элементам технико-тактических приёмов игры.			3
	2.	Правила игры.	3		
	Практические занятия		10		
	1.	Приём контрольного теста по элементам технико-тактических приёмов игры: количество результативных подач и приемов.			
	2.	Учебная игра с практическим судейством.			
3.	Совершенствование техники и тактики игры, воспитание координации движений.				
Самостоятельная работа обучающихся		22			
1.	Совершенствование техники владения ракеткой.	12			
2.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движений.	10			
6. Волейбол			60		
Тема 6.1. Техника перемещений, стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание учебного материала		6		
	1.	Техника перемещения, стойки волейболиста.			2
	2.	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу.			2
	3.	Учебная игра.			3
Практические занятия		6			
1.	Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста.				
2.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.				
3.	Выполнение учебной игры с практическим судейством.				
Тема 6.2.	Содержание учебного материала		8		

Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.	1.	Техника нижней и верхней прямой подачи.		2
	2.	Техника приёма мяча после подачи.		2
	3.	Развитие физических способностей.		3
Практические занятия			8	
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала			6
	1.	Техника прямого нападающего удара.		1
	2.	Техника блокирования.		1
Практические занятия			6	
Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу.	Содержание учебного материала			6
	1.	Техника жонглирования двумя руками над собой и перед собой.		3
	2.	Техника верхней и нижней прямой подачи.		3
3.	Учебная игра с применением практического судейства.		3	
Практическое занятие			6	
1.	Выполнение контрольного теста: жонглирования двумя руками над собой и перед собой.			
2.	Выполнение контрольного теста: по 5 верхних и по 5 нижних прямых подач.			
3.	Выполнение практического судейства.			
Самостоятельная работа обучающихся			34	
1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		10	
2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.		10	
3.	Составление и демонстрация комплексов дыхательных упражнений.		6	
4.	Выполнение физических упражнений на развитие ф.к. прыгучести и координации.		8	

7. Оценка уровня физического развития			24	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Методика коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение и закрепление основ методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Дневник по самоконтролю.		
	3.	Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
		Практические занятия		2
	1.	Овладение и закрепление методики самоконтроля.		
	2.	Ведение дневника по самоконтролю.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Комплекс корригирующей гимнастики по формированию правильной осанки.		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
		Практические занятия		2
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Основы методики регулирования	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика определения эмоциональных состояний человека.		
	2.	Методика регулирования эмоций.		

эмоциональных состояний.	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		3
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		3
				2
	Практическое занятие		2	
	1.	Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.		
	2.	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		
Самостоятельная работа обучающихся		16		
1.	Совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.	8		
2.	Овладение способами и методами закаливающих процедур.	8		

Всего: 476

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели и гири;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки и обручи;
- гимнастические: скамейки, маты, коврики и палки;
- теннисный стол;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания ООО «Издательство КноРус» 2009
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2010.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.infosport.ru/press/> журнал теория и практика физической культуры
<http://www.infosport.ru/> физическая культура: воспитание, образование тренировка

<http://www.shkola> физическая культура в школе
<http://www.mon.gov.ru/> сайт Министерства образования и науки РФ
<http://www.obrnadzor.gov.ru/> сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки
<http://www.ed.gov.ru/> Федеральное агентство по образованию
<http://www.spoportal.ru/> портал СПО "Новые технологии"
<http://www.umcspo.ru/> сайт учебно-методического центра профессионального образования
<http://www.intergu.ru/> Интернет-государство учителей

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. 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.
3. Гимнастика. 5-е издание. Учебник для студентов ФК Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Академия, 2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: -роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов, комплексов упражнений различной направленности;
-биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка усвоенных знаний в процессе собеседования;
-основные средства и методы развития физических качеств;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-основы здорового образа жизни;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-структуру системы подготовки к туристическому походу;	-экспертная оценка алгоритма подготовки к туристическому походу;
-содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании; - экспертная оценка алгоритма ведения дневника по самоконтролю;

-основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки и т.д.;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму методики проведения гимнастики при нарушениях осанки;
-требования к построению программы закаливания организма;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программы по закаливанию организма;
-основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале;
-характеристики наиболее известных систем рационального дыхания;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки реферата;
-методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая уровню подготовки индивидуальных сообщений;
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов,
Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-экспертная оценка качества решения ситуационных задач;
-разжигать костер в неблагоприятных погодных условиях; готовить пищу на костре и туристическом примусе; с минимальной затратой сил преодолевать основные препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме; выполнять все виды бивачных работ;	-экспертная оценка качества выполнения алгоритма практических заданий;
-составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и	-экспертная оценка качества выполнения практических заданий;

восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	
-пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления методик для самоконтроля за состоянием здоровья; тестирование;
-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму выполнения комплекса физических упражнений для развития физических качеств; тестирование;
-правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления и выполнение комплекса;
-с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму регулирования эмоционального состояния;
-составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления комплексов производственной гимнастики;
-самостоятельно дозировать физические нагрузки.	-экспертная оценка алгоритма дозирования физической нагрузки;
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РУБЦОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК «Общегуманитарных и
социально-экономических дисциплин»
Председатель ЦМК: _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ
«Рубцовский медицинский колледж»
_____ В.М.Пономарев
«__» «_____» 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура
по специальности 31.02.01 Лечебное дело
(для специальной медицинской группы)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация – фельдшер.
- Приказа №754 от 24.07.2015 п.6.3, п.71 «Дисциплина «Физическая культура» должна предусматривать включение адаптационных дисциплин, обеспечивающих коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в дальнейшем специально медицинские группы - «СМГ»).
- Приказа здравоохранения №986 от 04.11.1977 (занятия для специальной медицинской группы по рабочим программам физического воспитания проводятся в одно и то же время с основной и подготовительной медицинской группой (из – за недостаточного финансирования), но по отдельной программе и выполняют одобренные врачом комплексы упражнений допустимые для их диагноза, освобождены от сдачи контрольных испытаний и норм ГТО.

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рубцовский медицинский колледж».

Составитель:

Красильникова И.Г., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории.

Рекомендована Экспертным советом

Заключение Экспертного совета № _____ от _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, квалификация – фельдшер.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование** устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **476** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238** часов; самостоятельной работы обучающегося **238** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теоретическое занятие	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
написание рефератов	14
составление и демонстрация комплексов упражнений	50
совершенствование техники изучаемых упражнений и действий	80
самостоятельная работа над оздоровительной программой	56
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	38
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04 «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 I Основы формирования физической культуры личности	<u><i>(специальная медицинская группа)</i></u>	10	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	2	2 2 1 2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написание рефератов по темам: «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»; «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном диагнозе»; 2. «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)»; «Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов». 	8	
		4	
		4	

Раздел II Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1. Легкая атлетика.		138	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Техника эстафетного бега. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		2 2 3
	Практические занятия	12	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 4. Развитие и совершенствование физических качеств и способностей.		
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП.		2 2 3
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. 2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 3. Закрепление практики судейства соревнований по легкой атлетике.		
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника метания гранаты (500 гр – девушки, 700 гр – юноши).		2 2

Метание гранаты.	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	Практические занятия		12	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		14	
	1.	Техника бега на длинную дистанцию.		2
2.	Техника старта, стартового разбега, финиширование.	2		
3.	Основы составления комплекса специальных упражнений.	2		
	Практические занятия		14	
	1.	Воспитание физических качеств (выносливости и т.д.)		
2.	Составление комплекса специальных упражнений для легкоатлета.			
Тема 1.5. Контрольные нормативы по легкой атлетике.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Бег 100 м на время.		3
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	3		
3.	Метание гранаты.	3		
4.	Бег 1000 м и 2000 м.	3		
	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров		
2.	Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			
3.	Выполнение К.Н.: метание гранаты.			
4.	Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши = без уч. времени.			
	Самостоятельная работа обучающихся		82	
	1.	Составление комплексов упражнений утренней гимнастики.	20	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	62	

2. Атлетическая гимнастика			60		
Тема 2.1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Комплекс атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.			2
	2.	Основные элементы атлетической гимнастики.	2		
	Практические занятия		10		
1.	Овладение и закрепление навыков составления и выполнения основных элементов атлетической гимнастики.				
2.	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.				
3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.				
Тема 2.2. Техника упражнений с собственным весом.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Техника упражнения с собственным весом.			2
	2.	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.			2
	3.	Комплекс упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2		
Практические занятия		10			
1.	Закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений с собственным весом.				
2.	Овладение методами регулирования нагрузки.				
3.	Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.				
Тема 2.3. Техника упражнений на блочных тренажёрах.	Содержание учебного материала		10		
	1.	Техника упражнений на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.			2
	2.	Техника упражнений со свободными весами: гантелями, штангой	3		
	Практические занятия		10		
1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на блочных тренажёрах и со свободными весами.				

	2.	Воспитание силовой выносливости и волевых качеств.		
	3.	Формирование морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности.		
Тема 2.4. Круговая тренировка. Контрольное тестирование в атлетической гимнастике.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника упражнений на тренажерах, с отягощениями и собственным весом.		3
	2.	Упражнение на высокой перекладине.		3
	3.	Упражнение на развитие силы.		3
	4.	Упражнение для укрепления мышц пресса.	3	
	Практические занятия		10	
1.	Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями, собственным весом.			
2.	Выполнение К.Т.: подтягивания на высокой перекладине - юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки; упражнение на пресс за 30 сек.			
Самостоятельная работа обучающихся		20		
1.	Составление и демонстрация фрагмента занятия по атлетической гимнастике.		10	
	2.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.	10	
3. Баскетбол.			60	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча и передачи.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника ведения и передачи мяча.		2
	2.	Основные направления развития физических качеств.	2	
	Практические занятия		8	
1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.			
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника ведения, передачи мяча в движении и бросок после передачи.		2
	2.	Бросок мяча в кольцо после ведения «ведение – 2 шага – бросок».		2

мяча в движении, бросок после передачи.	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники ведения, передачи мяча в движении и броска после передачи.		
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения -2 шага - бросок».		
	3.	Совершенствование техники броска с места.		
	4.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		
Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3.	Учебная игра с практическим судейством.		2
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		
	2.	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста.		3
	3.	Закрепление знаний по судейской жестикуляции и умений осуществлять судейство в учебной игре баскетбол.		
Тема 3.4. Контрольное тестирование по баскетболу.	Содержание учебного материала		12	
	1.	Техника передачи мяча в движении.		
	2.	Техника броска после ведения.		3
	3.	Техника штрафного броска.		3
	4.	Судейская жестикуляция.		3
	Практические занятия		12	
	1.	Выполнение контрольного теста: передача мяча в движении с дальнейшим пробиванием в кольцо.		
	2.	Выполнение контрольного теста: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольного теста: штрафной бросок.		
	4.	Совершенствование технических элементов баскетбола и судейской жестикуляции в учебной игре.		

	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	12	
	2. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движения.	10	
4. Лыжная подготовка		64	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	6	
Техника попеременного двухшажного хода.	1. Техника попеременного двухшажного хода.		2
Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	2. Техника спуска в «основной стойке».		2
	3. Основные способы передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	6	
	1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		
	2. Обучение и закрепление техники спуска в «основной стойке».		
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
	3. Способы передвижения на учебно-тренировочном круге.		3
	Практические занятия	8	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».		
	3. Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника поворота «переступанием», «плугом».		3
	2. Техника перехода с хода на ход на учебном круге.		3
	Практические занятия	8	
	1. Закрепление техники поворота «переступанием», «плугом».		
	2. Совершенствование техники перехода с хода на ход.		
Тема 4.4. Контрольный	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника лыжных ходов на учебном круге.		3

норматив по лыжной подготовке.	2.	Техника спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	3.	Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	4.	Контрольный норматив на дистанции 3 км - девушки, дистанции 5 км - юноши.		3
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
Самостоятельная работа обучающихся		34		
1.	Совершенствование техники конькового хода.	14		
2.	Составление и выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.	10		
3.	Развитие физической способности: выносливости.	10		
5. Настольный теннис			60	
Тема 5.1. Техника передвижений. Способы держания ракетки.	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника стойки и передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки) игрока.		2
	2.	Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		2
	3.	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка.		2
	4.	Учебная игра.		3
	Практические занятия		8	
1.	Обучение и закрепление способов держания ракетки, стойки и передвижения.			
2.	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка.			
Тема 5.2. Технические приемы.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Технические приёмы: накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		1
	2.	Правила судейства в учебной игре.		2
	3.	Комплекс упражнений для укрепления мышц глаз.		3
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление и совершенствование технических приемов и техники двигательных действий.		
2.	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц глаз.			
3.	Развитие координации движений.			

Тема 5.3. Тактика игры.	Содержание учебного материала		10			
	1.	Тактика одиночной и парной игры.			2	
	2.	Комплекс тактических комбинаций.			2	
	3.	Учебная игра с практическим судейством.			3	
Практические занятия		10				
1.	Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических приёмов игры.					
2.	Развитие логического мышления в процессе игры.					
Тема 5.4. Контрольное тестирование по настольному теннису.	Содержание учебного материала		10			
	1.	Контрольный тест по элементам технико-тактических приёмов игры.			3	
	2.	Правила игры.			3	
	Практические занятия				10	
	1.	Приём контрольного теста по элементам технико-тактических приёмов игры: количество результативных подач и приемов.				
	2.	Учебная игра с практическим судейством.				
3.	Совершенствование техники и тактики игры, воспитание координации движений.					
Самостоятельная работа обучающихся		22				
1.	Совершенствование техники владения ракеткой.			12		
2.	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие физического качества и способности: быстроты и координации движений.	10				
6. Волейбол			60			
Тема 6.1. Техника перемещений, стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	Содержание учебного материала		6			
	1.	Техника перемещения, стойки волейболиста.			2	
	2.	Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу.			2	
	3.	Учебная игра.			3	
Практические занятия		6				
1.	Совершенствование техники стойки и перемещения волейболиста.					
2.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.					
3.	Выполнение учебной игры с практическим судейством.					
Тема 6.2.	Содержание учебного материала		8			

Техника нижней и верхней прямой подачи и приёма после неё.	1.	Техника нижней и верхней прямой подачи.		2
	2.	Техника приёма мяча после подачи.		2
	3.	Развитие физических способностей.		3
Практические занятия			8	
Тема 6.3. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Техника прямого нападающего удара.		1
	2.	Техника блокирования.		1
Практические занятия			6	
Тема 6.4. Контрольное тестирование по волейболу.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Техника жонглирования двумя руками над собой и перед собой.		3
	2.	Техника верхней и нижней прямой подачи.		3
	3.	Учебная игра с применением практического судейства.		3
	Практическое занятие			6
	1.	Выполнение контрольного теста: жонглирования двумя руками над собой и перед собой.		
	2.	Выполнение контрольного теста: по 5 верхних и по 5 нижних прямых подач.		
	3.	Выполнение практического судейства.		
	Самостоятельная работа обучающихся			34
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	10	
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	10	
	3.	Составление и демонстрация комплексов дыхательных упражнений.	6	
	4.	Выполнение физических упражнений на развитие ф.к. прыгучести и координации.	8	

7. Оценка уровня физического развития			24	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Методика коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение и закрепление основ методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Дневник по самоконтролю.		
	3.	Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практические занятия		2	
	1.	Овладение и закрепление методики самоконтроля.		
	2.	Ведение дневника по самоконтролю.		
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Комплекс корригирующей гимнастики по формированию правильной осанки.		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практические занятия		2	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Основы методики регулирования	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Методика определения эмоциональных состояний человека.		
	2.	Методика регулирования эмоций.		2

эмоциональных состояний.	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		3
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		3
				2
	Практическое занятие		2	
	1.	Овладение методикой регулирования эмоциональных состояний.		
	2.	<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		
Самостоятельная работа обучающихся		16		
1.	Совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.	8		
2.	Овладение способами и методами закаливающих процедур.	8		

Всего: 476

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели и гири;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки и обручи;
- гимнастические: скамейки, маты, коврики и палки;
- теннисный стол;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания ООО «Издательство КноРус» 2009
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2010.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2009.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2010.

Интернет-ресурсы:

- <http://www.infosport.ru/press/> журнал теория и практика физической культуры
- <http://www.infosport.ru/> физическая культура: воспитание, образование тренировка
- <http://www.shkola> физическая культура в школе

<http://www.mon.gov.ru/> сайт Министерства образования и науки РФ
<http://www.obrnadzor.gov.ru/> сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки
<http://www.ed.gov.ru/> Федеральное агентство по образованию
<http://www.spoportal.ru/> портал СПО "Новые технологии"
<http://www.umcspo.ru/> сайт учебно-методического центра профессионального образования
<http://www.intergu.ru/> Интернет-государство учителей

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. 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.
3. Гимнастика. 5-е издание. Учебник для студентов ФК Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Академия, 2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: -роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов, комплексов упражнений различной направленности;
-биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка усвоенных знаний в процессе собеседования;
-основные средства и методы развития физических качеств;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-основы здорового образа жизни;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании;
-общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-структуру системы подготовки к туристическому походу;	-экспертная оценка алгоритма подготовки к туристическому походу;
-содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;	- экспертная оценка качества знаний материала и оценка уровня общего интеллектуального потенциала обучающихся при собеседовании; - экспертная оценка алгоритма ведения дневника по самоконтролю;

-основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки и т.д.;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму методики проведения гимнастики при нарушениях осанки;
-требования к построению программы закаливания организма;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программы по закаливанию организма;
-основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале;
-характеристики наиболее известных систем рационального дыхания;	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки реферата;
-методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая алгоритму составления программ различной направленности;
-причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека;	-экспертная оценка качества знаний соответствующая уровню подготовки индивидуальных сообщений;
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	-экспертная оценка умения ориентироваться в систематизированном материале и уровня подготовки индивидуальных сообщений, рефератов,
Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-экспертная оценка качества решения ситуационных задач;
-разжигать костер в неблагоприятных погодных условиях; готовить пищу на костре и туристическом примусе; с минимальной затратой сил преодолевать основные препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме; выполнять все виды бивачных работ;	-экспертная оценка качества выполнения алгоритма практических заданий;
-составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после	-экспертная оценка качества выполнения практических заданий;

занятий физическими упражнениями;	
-пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления методик для самоконтроля за состоянием здоровья; тестирование;
-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму выполнения комплекса физических упражнений для развития физических качеств; тестирование;
-правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления и выполнение комплекса;
-с помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму регулирования эмоционального состояния;
-составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии;	-экспертная оценка качества знаний и умений соответствующих алгоритму составления комплексов производственной гимнастики;
-самостоятельно дозировать физические нагрузки.	-экспертная оценка алгоритма дозирования физической нагрузки;
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета с учетом теоретических знаний и частично практических умений, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания, предпочтение отдается не тестированию физической подготовленности, а функциональным пробам.
Основание:	<i>Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»</i>