МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Э.Р.РАДНАЕВА»

ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ҺУРАЛСАЛАЙ БЭЕЭ ДААҺАН ЭМХИ ЗУРГААН
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности 31.02.02 Акушерское дело

Улан-Удэ, 2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании МО
«Физическая
культура»
Протокол № 7
«24» июня 2022 г.
Председатель МО
Намсараев Б.Б.

«Согласовано»
Зам. директора ОУ
Дырдуева Н.Б.

«28» июня 2022 г.

«Согласовано»
Ст. методист
В.Б. Балдоржиева
«25» мая 2022 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 25 мая 2022 года _____

(Е. В. Накитняк)

Утверждена на заседании Методического совета ГАПОУ

« РБМК им. Э.Р. Раднаева»

Протокол № 6 от «28» июня 2022 года

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 11.08.2014г. № 969 по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 31.02.02. «Акушерское дело», входящей в укрупненную группу специальностей 31.00.00 Клиническая медицина.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева

Разработчик: Накитняк Евгения Васильевна, преподаватель физвоспитания первой квалификационной категории.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов — умственного, политического, профессионального и т. д.

Физическое образование в образовательном учреждении решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.
3. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.
4. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

В соответствии в ФГОС третьего поколения среднего профессионального образования дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий.

Учебные занятия (практические, теоретические) являются основной формой физического образования и планируются в учебных планах по всем специальностям.

Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия.

Индивидуальные занятия студентов проводятся во вне – учебное время по заданию преподавателей физкультуры.

Учебный материал программы состоит преимущественно из методического и практического разделов.

Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования и, в основном, усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется па научно обоснованных зачетных нормах, требованиях и содержит учебный материал для всех учебных отделений, в содержание занятий которых входят такие разделы: легкая атлетика, гимнастика, силовая гимнастика, спортивные игры, стрельба.

В образовательную деятельность должны быть включены компоненты, которые относятся и к духовной сфере студентов, — это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует формированию, согласно требованиям ФГОС, следующих общих компетенций для студентов специальности «Акушерское дело»:

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

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

ОКЗ. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	7
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	8
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	18
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 11.08.2014г. по специальности СПО 31.02.02. «Акушерское дело», входящей в состав укрупненной группы специальностей «Клиническая медицина»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа,
самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***258***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***172***
в том числе:	
теоретические занятия	***2***
практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	***170*** ***6***
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***86***
в том числе:	
Подготовка рефератов Оформление презентаций Подготовка к сдаче нормативов по гимнастике (по заданиям) Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетике (по схеме) Совершенствование техники приема и передачи мяча над собой Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку Совершенствование техники игры в баскетбол Совершенствование техники игры в волейбол	***6*** ***2*** ***12*** ***20*** ***4*** ***4*** ***22*** ***16***
Итоговая аттестация в форме: диференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		***54***	
Тема 1.1. Введение. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	**Содержание учебного материала**	***2***	
	1 Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания в медицинских ссузах. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».		*2*
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание методов самоконтроля на занятиях по ФК. 2. Определение уровня физической подготовленности студентов: - бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, - отжимание в упоре лежа на полу; - для юношей бег на 1000 м.	***4***	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** 1. История развития физической культуры в России. 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.	***3***	
Тема 1. 2. Основы физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения		*2*

	Практические занятия 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 3. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).	***6***	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Составление индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Составление распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов).	***3***	
Тема 1. 3. **Экономичные способы овладения жизненно-важными умениями и навыками**	**Практические занятия** 1. Ходьба различная (обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени и пр). 2. Развитие скоростных качеств прыгучести. 3. Тесты: прыжок с места, тройной прыжок. 4. Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10м. 5. Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100 метров. 6. Тест 300 метров. Изучение различных программ бега.	***12***	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений. Ходьба по пересеченной местности. **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** 1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. 2. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.). 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	***6***	
Тема 1.4. **Развитие общей выносливости**	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками.		*2*
	Практические занятия 1. Развитие общей выносливости, упражнения ОФП. 2. Выполнение теста, бег на 1-2 км. 3. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 2 км. 4. Совершенствование техники метания гранаты. 5. Сдача норм в метании гранаты. 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 7. Сдача норм в прыжках длину с места.	***12***	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега по пересеченной местности.	***6***	

	Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Подготовка к сдаче норм в метании гранаты. Подготовка к сдаче норм в прыжках в длину.		
Раздел 2. Формирование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		***54***	
Тема 2.1. Силовая гимнастика	**Содержание учебного материала**	-	
	Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.		*2*
	Практические занятия 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, гибкость. 2. Выполнение тестов. Поднимание и опускание туловища, подтягивание.	***8***	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение сообщений **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** Силовые способности и методика их совершенствования.	***4***	
Тема 2.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	-	
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		*2*
	Практические занятия 1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу). 2. Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу). 3. Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах. 4. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах. 5. Сдача контрольных нормативов в выполнении нижней передачи в парах. 6. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку. 7. Отработка техники игры в волейбол. Судейство игр.	***14***	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники игры в волейбол в спортивном зале по графику	***7***	
Тема 2.3. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	-	
	Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		*2*
	Практические занятия 1. Отработка техники передачи и ловли БМ от плеча, груди, из-за головы. 2. Отработка техники ведения и бросков с точек. 3. Отработка техники штрафных бросков. 4. Сдача нормативов в выполнении бросков с точек и нормативов в выполнении штрафных	***14***	

	бросков. 5. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо. 6. Сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов. 7. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование технической подготовки - тренировки в спортивном зале по графику (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	***7***	
	Всего:	***108***	

2-ой год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Физическая культура и развитие жизненно важных умений и навыков		***39***	
Тема 1.1. Физическое состояние человека. Физическое воспитание.	**Содержание учебного материала**	-	
	1 Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Развитие двигательных умений.		*2*
	Практические занятия 1. Отработка приемов страховки, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений и на занятиях по ФК. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м. 2. Совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	***4***	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Подготовка рефератов **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	***2***	
Тема 1. 2. Методы развития жизненно-важных умений и навыков	**Практические занятия** 1. Развитие скоростных качеств прыгучести. 2. Тесты: прыжок с места, тройной прыжок. 3. Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10м. 4. Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100 метров. 5. Тест 300 метров. Изучение различных программ бега.	***10***	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений. Ходьба по пересеченной местности.	***5***	

	Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента 1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. 2. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.). 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		
Тема 1.3. **Развитие общей выносливости**	**Содержание учебного материала**	-	
	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками.		*2*
	Практические занятия 1. Развитие общей выносливости, упражнения ОФП. 2. Выполнение теста, бег на 2-3 км. 3. Выполнение теста, бег на 1-2 км. 4. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. 5. Совершенствование техники метания гранаты. 6. Сдача норм в метании гранаты.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Подготовка к сдаче норм в метании гранаты. Подготовка к сдаче норм в прыжках в длину.	***6***	
Раздел 2. **Развитие профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков**		***48***	
Тема 2.1. **Силовая гимнастика**	**Содержание учебного материала**	-	
	Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры.		*2*
	Практические занятия 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, гибкость. 2. Выполнение тестов. Поднимание и опускание туловища, подтягивание. 3. 4.	***8***	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение сообщений **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** Силовые способности и методика их совершенствования	***4***	
	Содержание учебного материала	-	

Тема 2.2. Совершенствование игры в волейбол	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		*2*
	Практические занятия 1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу). 2. Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу). 3. Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах. 4. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах. 5. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку. 6. Отработка техники игры в волейбол. Судейство игр.	***12***	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники игры в волейбол в спортивном зале по графику	***6***	
Тема 2.3. Совершенствование игры в баскетбол	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		*2*
	Практические занятия 1. Отработка техники передачи и ловли БМ от плеча, груди, из-за головы. 2. Отработка техники ведения и бросков с точек, отработка техники штрафных бросков. 3. Сдача нормативов в выполнении бросков с точек и нормативов в выполнении штрафных бросков. 4. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо, сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов. 5. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время. 6. Судейство игр, заполнение протокола.	***12***	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники игры в баскетбол в спортивном зале по графику: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	***6***	
	Всего:	***87***	

3-ий год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Развитие жизненно важных умений и навыков		***30***	
Тема 1.1. Физическое состояние человека	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в		*3*

и контроль за его уровнем.	РФ».		
	Практические занятия 1. Отработка приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Отработка методов самоконтроля на занятиях по ФК.	***2***	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** 1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. 2. Закаливающие процедуры.	***1***	
Тема 1. 2. **Основы физического воспитания**	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Комплекс средств физического воспитания: использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.		*3*
	Практические занятия 1. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 2. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).	***4***	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Составление индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Подготовка презентаций **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** 1. Закаливающие упражнения, повышающие защитные силы организма. 2. Профилактика вредных привычек.	***2***	
Тема 1. 3. **Развитие** **жизненно-важных умений и навыков**	**Практические занятия** 1. Тесты: прыжок с места, тройной прыжок. 2. Развитие скоростной выносливости, челночный бег 3*10м. 3. Выполнение специальных беговых упражнений. Тест 100 метров. 4. Тест 300 метров. Изучение различных программ бега.	***6***	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений. Ходьба по пересеченной местности. **Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента** 1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. 2. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.). 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	***3***	
Тема 1.4.	**Содержание учебного материала**	**-**	

Развитие общей выносливости	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками.		*3*
	Практические занятия 1. Развитие общей выносливости, упражнения ОФП. 2. Выполнение теста, бег на 2-3 км. 3. Выполнение теста, бег на 1-2 км. 4. Совершенствование техники метания гранаты. 5. Сдача норм в метании гранаты.	***8***	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Подготовка к сдаче норм в метании гранаты. Подготовка к сдаче норм в прыжках в длину.	***4***	
Раздел 2. Совершенствование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		***33***	
Тема 2.1. Силовая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Средства и методы совершенствования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.		*2*
	Практические занятия 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук, гибкость. 2. Выполнение тестов. Поднимание и опускание туловища, подтягивание.	***4***	
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировки по силовой гимнастике в спортивном зале и на воздухе по графику	***2***	
Тема 2.2. Совершенствование техники игры в волейбол	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		*2*
	Практические занятия 1.Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах. 2. Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах. 3. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней передачи в парах. 4. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.	***8***	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники игры в волейбол в спортивном зале по графику	***4***	
Тема 2.3. Совершенствование техники игры в баскетбол	**Содержание учебного материала**	**-**	
	Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		*2*

	Практические занятия 1 Отработка техники штрафных бросков. 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры 3. Приемы игры в нападении и защите. 4. Сдача нормативов в выполнении бросков с точек и нормативов в выполнении штрафных бросков. 5. Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время.	***10***	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование технической подготовки - тренировки в спортивном зале по графику (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	***5***	
	Всего:	***63***	

Итого: 258 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры, спортивного зала для практической подготовки и спортивной площадки для формирования навыков.

Оборудование учебного кабинета:
Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

1. Стартовые флажки
2. Секундомер
3. Нагрудный номер
4. Гимнастическая скамейка
5. Маты гимнастические
6. Набивные мячи
7. Скакалка
8. Гантели металлические
9. Мячи волейбольные
10. Мячи баскетбольные
11. Ракетки для бадминтона
12. Воланы
13. Диски «Здоровье»
14. Гимнастические палки
15. Обручи
16. Дартс
17. Дротики

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник /Э.Н.Вайнер.-М.: Кнорус, 2017. – 346с.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017. – 256с.

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. 2013 г.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2014 г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2016 г.
4. 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, 2015 г.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин – М.: Мастерство, 2014.- 152с.
Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017. – 256с.

Интернет-источники:
1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

Нормативные источники:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 г. № 1101-р..
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» от 11 января 2006 г.№7.
3. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	экспертная оценка экспертное наблюдение
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	тестирование оценка защиты презентаций, рефератов

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

В осеннем семестре студенты основного учебного отделения выполняет 8 тестов, в весеннем 9 тестов. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно – технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Таблица оценки физической подготовленности студентов

Норматив	**1 курс**			**2 курс**			**3 курс**		
Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
100м (ю) сек	**14.0**	**14.5**	**15.0**	**13.8**	**14.3**	**15.0**	**13.8**	**14.3**	**15.0**
100м (д) сек	**16.5**	**17.9**	**19.0**	**16.0**	**17.9**	**18.5**	**16.0**	**17.9**	**18.5**
3*10м ч/б (ю) сек	**7.6**	**8.0**	**8.4**	**7.4**	**7.8**	**8.2**	**7.4**	**7.8**	**8.2**
3*10м ч/б (д) сек	**8.8**	**9.2**	**9.6**	**8.4**	**8.8**	**9.2**	**8.4**	**8.8**	**9.2**
Прыжок в дл. с/м (ю)	**235**	**225**	**205**	**240**	**225**	**215**	**240**	**225**	**215**
Прыжок в дл.	**185**	**165**	**145**	**185**	**170**	**150**	**185**	**170**	**150**

с/м (д)									
300м (ю) сек	**49**	**52**	**55**	**49**	**52**	**55**	**49**	**52**	**55**
300м (д) сек	**1.02**	**1.06**	**1.12**	**1.02**	**1.06**	**1.10**	**1.02**	**1.06**	**1.10**
3-ой прыжок с/м (ю)	**6.30**	**6.00**	**5.70**	**6.30**	**6.00**	**5.70**	**6.30**	**6.00**	**5.70**
3-ой прыжок с/м (д)	**5.10**	**4.80**	**4.20**	**5.10**	**4.80**	**4.20**	**5.10**	**4.80**	**4.20**
2 км (ю) мин	**7.50**	**8.30**	**9.00**	**7.50**	**8.30**	**9.00**	**7.50**	**8.30**	**9.00**
1 км (д) мин	**5.00**	**5.30**	**6.00**	**5.00**	**5.30**	**6.00**	**5.00**	**5.30**	**6.00**
Присед.за 1 мин (ю)	**60**	**56**	**53**	**60**	**56**	**53**	**60**	**56**	**53**
Присед. за 1мин (д)	**55**	**52**	**49**	**55**	**52**	**49**	**55**	**52**	**49**
Отжимания (ю)	**45**	**35**	**25**	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**
Отжимания (д)	**14**	**10**	**6**	**16**	**12**	**8**	**16**	**12**	**8**
Пресс, 1мин (ю)	**45**	**35**	**25**	**50**	**40**	**30**	**50**	**40**	**30**
Пресс, 1мин (д)	**35**	**27**	**20**	**40**	**30**	**20**	**40**	**30**	**20**
Гибкость (ю и д) см	**20 и выше**	**15-19**	**10-14**	**20 и выше**	**15-19**	**10-14**	**20 и выше**	**15-19**	**10-14**
Подтягивание (ю)	**11**	**9**	**7**	**11**	**9**	**7**	**11**	**9**	**7**

ВОЛЕЙБОЛ

Норматив	**1 курс**			**2 курс**			**3 курс**		
Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Верхняя передача и прием мяча стоя н/с (ю)	**12**	**10**	**8**	**14**	**12**	**10**	**14**	**12**	**10**
Верхняя передача и прием мяча стоя н/с (д)	**9**	**8**	**7**	**10**	**9**	**8**	**12**	**10**	**8**
Нижняя передача и прием мяча стоя н/с (ю)	**13**	**11**	**9**	**13**	**11**	**9**	**15**	**13**	**11**
Нижняя передача и прием мяча стоя н/с (д)	**9**	**7**	**5**	**12**	**10**	**8**	**12**	**10**	**8**
Верхняя передача и прием мяча	**30**	**25**	**20**	**35**	**30**	**25**	**35**	**30**	**25**

в парах (ю)									
Верхняя передача и прием мяча в парах (д)	**25**	**20**	**15**	**30**	**25**	**20**	**30**	**25**	**20**
Нижняя передача и прием мяча в парах (ю)	**12**	**10**	**8**	**14**	**12**	**10**	**14**	**12**	**10**
Нижняя передача и прием мяча в парах (д)	**9**	**7**	**5**	**10**	**8**	**6**	**10**	**8**	**6**
Подача мяча ч/сетку -10 попыток (ю)	**8**	**7**	**6**	**9**	**8**	**7**	**10**	**9**	**8**
Подача мяча ч/сетку -10 попыток (д)	**7**	**6**	**5**	**8**	**7**	**6**	**9**	**8**	**7**

БАСКЕТБОЛ

норматив	**1 курс**			**2 курс**			**3 курс**		
Оценка	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Броски с точек -6 бросков (ю)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Броски с точек-6 бросков (д)	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Штрафные броски - 10 попыток (ю)	**6**	**4**	**2**	**6**	**4**	**2**	**6**	**4**	**2**
Штрафные броски - 10 попыток (д)	**5**	**3**	**2**	**6**	**4**	**2**	**6**	**4**	**2**
Ведения мяча, 2 шага, прыжок и бросок мяча в кольцо (ю) 5попыток	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Ведения мяча, 2 шага, прыжок и бросок мяча в кольцо (д) 5	**4**	**3**	**2**	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**

попыток									
Ведение мяча 72м (ю) сек	**19**	**20**	**22**	**18**	**19**	**21**	**17**	**18**	**22**
Ведение мяча 72м (д) сек	**21**	**23**	**25**	**20**	**22**	**25**	**20**	**22**	**25**
Передача мяча в парах 2-мя руками от груди за 10сек (ю)	**9**	**8**	**7**	**9**	**8**	**7**	**9**	**8**	**7**
Передача мяча в парах 2-мя руками от груди за 10сек (д)	**8**	**7**	**6**	**9**	**8**	**7**	**9**	**8**	**7**