

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

(базовой подготовки)

2020 г

«Утверждаю»
Директор СОГБПОУ
«Вяземский медицинский колледж
имени Е.О. Мухина»

Анискевич Т.Н.
«31» августа 2020 г



Автор: Краснобай В.Н. – преподаватель физической культуры СОГБПОУ
«Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

Внутренний рецензент: Махмудова А.Ш. – и.о. зам. директора по УР
СОГБПОУ «Вяземский медицинский колледж имени Е.О. Мухина»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 34.02 01 «Сестринское дело» (базовой подготовки)

Рассмотрена на заседании ЦМК социально-экономических и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г;

Одобрена на заседании методического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 34.02 01 «Сестринское дело» (базовой подготовки) является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело» (базовой подготовки) и примерной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в 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

Рабочая программа – является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело» в части освоения соответствующих общих компетенций:

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

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

ОК 3. 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **348 часов**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174 часа**;
самостоятельной работы обучающегося **174 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 семестр II курс

Разделы	Макс. нагрузка	Всего	Теория	Практика	Сам. работа
1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	6	2	2	-	4
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14	10	-	10	4
3. Гимнастика	10	8	-	8	2
4. Спортивные игры (по выбору)- волейбол	14	8	-	8	6
5. Виды спорта по выбору – ППФП.	6	6	-	6	-
ИТОГО	50	34	2	32	16

4 семестр II курс

Разделы	Макс. нагрузка	Всего	Теория	Практика	Сам. работа
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	2	-	-
7. Лыжная подготовка	36	24	-	12	12
8. Спортивные игры (по выбору)- баскетбол	24	16	-	8	8
9. Легкая атлетика.	36	24	-	12	12
10. Виды спорта по выбору – ППФП.	12	8	-	4	4
ИТОГО	74	38	2	36	36

5 семестр III курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16	8	8
3. Гимнастика	16	8	8
4. Спортивные игры (по выбору)- волейбол	16	8	8
5. Виды спорта по выбору – ППФП.	8	4	4
ИТОГО	56	28	28

6 семестр III курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
7.Лыжная подготовка	16	8	8
8.Спортивные игры (по выбору)- баскетбол	16	8	8
9. Легкая атлетика.	20	10	10
10.Виды спорта по выбору – ППФП.	16	8	8
ИТОГО	68	34	34

7 семестр IV курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12	6	6
3. Гимнастика	8	4	4
4. Спортивные игры (по выбору)- волейбол	8	4	4
5. Виды спорта по выбору – ППФП.	12	6	6
ИТОГО	40	20	20

8 семестр IV курс

Разделы	Макс. нагрузка	Практика	Сам. работа
7.Лыжная подготовка	12	6	6
8.Спортивные игры (по выбору)- баскетбол	8	4	4
9. Легкая атлетика.	12	6	6
10.Виды спорта по выбору – ППФП.	8	4	4
ИТОГО	40	20	20

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Лекция № 1. Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Содержание лекции:	2	1
	<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. 		
	Самостоятельная работа	4	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> - 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 заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном 		

		заболевании (диагнозе). - 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 и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика			52	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание			2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).			
4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
	Практическое занятие.		10	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание			2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
3.	Повышение уровня ОФП.			
4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			

	Практическое занятие	10	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Повышение уровня ОФП. 4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 	3	
	Практическое занятие	10	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. 	3	
	Практическое занятие	10	
	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. 	3	
	Практическое занятие	12	

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа	52	
	1. Составление комплексов упражнений.		
	2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
3. Гимнастика		20	
Тема 3.1. Акробатические упражнения.	Содержание		
	Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.		
	Практическое занятие Акробатические упражнения.	8	
Тема 3.2. Опорный прыжок через гимнастического козла (Д), коня (Ю)	Содержание		
	Опорные прыжки через гимнастического козла, коня. Упражнения с обручем, на кольцах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	Практическое занятие Опорный прыжок через гимнастического козла (Д), коня (Ю)	8	
Тема 3.3. Упражнения с обручем (Д), на кольцах (Ю).	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
Тема 3.4. Зачетное занятие.	Практические занятия	4	

	1. Упражнения с обручем (Д), на кольцах (Ю). 2. Зачетное занятие.	2 2	
	Самостоятельная работа	20	
	Классические методы дыхания при выполнении движений. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		2
Раздел 4. Волейбол		20	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практическое занятие	6	
	1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		
	1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. 3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		2
	Практическое занятие	4	
	1. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		

Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие		6	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие		4	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
Самостоятельная работа		20		
Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.				
Раздел 5. Виды спорта по выбору – ППФП			32	
Тема 5.1. П.П.Ф.П. Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, бег.	Содержание Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, бег. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусьях. Опорные прыжки через гимнастического козла, коня. Упражнения с обручем, на кольцах.			

<p>Тема 5.2. П.П.Ф.П. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусках.</p> <p>Тема 5.3. Зачетное занятие по П.П.Ф.П.</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы</p> <p>2. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусках</p> <p>3. Зачетное занятие</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>8</p>	
<p>Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Лекция № 2. Тема: <i>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</i></p> <p>Содержание лекции:</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	<p>2</p>	

Раздел 7. Лыжная подготовка		26	
Тема 7.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание		
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практическое занятие	6	
	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
Тема 7.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание		
	1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». 2. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Практические занятия	8	
	1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	4	
	2. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	4	
Тема 7.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		
	1. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		3

	Практическое занятие	4	
	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 7.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание		3
	1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. 3. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. 4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема.	4	
	2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	
	Самостоятельная работа	26	
	1. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 8. Баскетбол		20	
Тема 8.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		2
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Основные направления развития физических качеств. 3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		

	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 8.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание			
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 8.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		

Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
Практические занятия		4		
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
Самостоятельная работа		20		
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 9. Легкая атлетика			52	
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание			
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).			
4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
Практическое занятие.		12		
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений			

Тема 9.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание			2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практическое занятие		10	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		6	
	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		4	
Тема 9.3. Бег на средние дистанции.	Содержание			2
		Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
		Повышение уровня ОФП.		
		Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практическое занятие		14	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.			
Тема 9.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание			2
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		

	Практическое занятие		12	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.			
Тема 9.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практическое занятие		16	
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа		52	
	1.	Составление комплексов упражнений.		2
Раздел 10. Виды спорта по выбору – ППФП	Содержание			
Тема 10.1. П.П.Ф.П. Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, бег. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусьях.	Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы препятствий, бег. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусьях.			

<p>Тема 10.2. Зачетное занятие.</p>		<p>Практические занятия: 1.Отжимание (Д), подтягивание (Ю). Прыжки в длину с места, преодоление полосы. Занятие в зале силовой подготовки с гирями, гантелями, тренажерами. Штанга, перекладина, лазание по канату, перетягивание каната. Гимнастические упражнения на брусьях 2. Зачетное занятие</p>	<p>32</p> <p>26</p> <p>6</p>	
--	--	---	---	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Евсеев. Ю.И. Физическая культура. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с. : ил.

Дополнительные:

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. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. 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.

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики;

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии и понимание ее значимости в современном мире	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения УД
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организация и выбор методов и способов решения профессиональных задач, способность анализировать и оценивать эффективность и качество собственной деятельности	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации необходимой для постановки решения профессиональных задач,	Осуществление эффективного поиска необходимой информации. Использование различных источников информации, включая	

профессионального и личностного развития.	электронные	
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Демонстрация умений работать с персональным компьютером, интернетом, другими электронными носителями на уровне пользователя	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Продуктивное взаимодействие обучающегося с преподавателем и другими обучающимися	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Проявление ответственности за работу членов команды и коллективный результат	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение своей квалификации.	Организация самостоятельных занятий при изучении УД. Демонстрация способностей самостоятельно определять задачи личностного развития	
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности	
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Осуществление уважительного, бережного, толерантного отношения к представителям других национальностей, вероисповеданий.	
ОК 11. Быть готовым на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	Проявление ответственного отношения к окружающему миру живой природы, обществу, бережного отношения к каждому человеку.	
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Демонстрация способности 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.	Демонстрация приверженности к ведению ЗОЖ	