

БПОУ ВО «Острогожский медицинский колледж»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ**

## **ОУП 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**31.02.03 «ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА»**

квалификация: Медицинский лабораторный техник

Базовый уровень подготовки

**Очная форма**

2021 г.

---

Составлена на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта СПО по специальности  
31.02.03 «Лабораторная диагностика»

Утверждена  
Приказом директора БПОУ ВО  
«Острогожский медицинский колледж»  
№ 95-ог от 31.08 2021 г.

Согласована  
С практическим здравоохранением  
«25» 08 2021 г.  
Руководитель департамента  
здравоохранения  
ВО Щукин А.В.

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии  
по специальности 31.02.03 «Лабораторная  
диагностика»  
Протокол № 13 от «5»  
07 2021 г.  
Председатель ЦМК  
Шляпужникова С.А. Смущ

Составитель:  
В. А. Анцупов

Руководитель физического воспитания  
БПОУ ВО «Острогожский медицинский  
колледж»

Рецензенты:  
О.Н. Чужкова

Заместитель директора  
по учебной работе  
БПОУ ВО «Острогожский медицинский  
колледж»

А. И. Подзорный

Руководитель физического воспитания  
ГБПОУ ВО «Острогожский многопрофильный  
техникум»

---

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **1.2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

#### **1.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **2.1. ОБЪЁМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **2.2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеобразовательная программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259). Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов 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.

## **1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическая культура как учебный предмет характеризуется:

- направленностью на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.
- в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- построением образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.
- физкультурно-оздоровительной деятельностью, которая ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения, нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой, которая соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.
- введением в профессиональную деятельность специалиста, которая ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.
- теоретической частью, которая направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознанием студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
- практической частью, которая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.
- формированием у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной врачебной помощи.

## 1.2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу и является частью учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной части основной образовательной программы среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО и входит в число учебных предметов обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на реализацию образовательной программы среднего общего образования в профессиональном образовательном учреждении.

## 1.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

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

межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Социальные функции физической культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.

Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

#### **Легкая атлетика**

Бег на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт). Прыжок в длину с места.

Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Обучение техники прыжка в длину с места.

Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).

Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)

#### **Бег на короткие дистанции(старт, разбег, финиширование). Прыжки в длину с разбега.**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Повышение уровня ОФП.

Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.



### **Бег на средние дистанции. Тест Купера – 12-минутное передвижение (медленный бег)**

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.

### **Бег на длинные дистанции.**

Совершенствование техники бега по дистанции.

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

Овладение техникой бега по дистанции (6-минутный бег).

Разучивание комплексов специальных упражнений.

### **Эстафетный бег. Метание гранаты.**

Овладение техникой эстафетного бега

Совершенствование техники метания гранаты

Повышения уровня ОФП

Закрепление практики судейства.

### **Выполнение контрольных нормативов (бег на оценку, прыжки в длину).**

Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров, 100 метров, 200 метров, 400 метров на время.

Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.

Выполнение 6-минутного бега: девушки – 1300, 1200, 900 м  
юноши – 1500, 1400, 1100 м

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.**

Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

Основные направления развития физических качеств.

Формирование ценностей ориентации и мотивации здорового образа жизни.

### **Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.**

Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Развитие логического мышления в баскетболе.

### **Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.**

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стройке баскетболиста.

Закрепление техники выполнения среднего броска с места.

Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.

### **Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.**

Совершенствовать технику владения мячом.

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».

Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.**

Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

### **Техника нижней подачи и приёма после неё.**

Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.

Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач двумя руками снизу на месте.

Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.

### **Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.**

Обучение технике прямого нападающего удара.

Совершенствование техники изученных приемов.

Применение изученных приемов в учебной игре.

### **Совершенствование техники владения волейбольным мячом.**

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.

Учебная игра с применением изученных положений.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Техника попеременного двухшажного хода.**

Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»

Выполнение техники попеременного двухшажного хода.

Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».

Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.

### **Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».**

Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».

Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.

Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.

### **Техника поворота «переступанием», «плугом».**

Техника перехода с хода на ход.

Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.

### **Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.**

Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.

Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне.

Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.

Приём контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.

## **ГАНДБОЛ**

### **Техника владения мячом. Стойка вратаря, удары по воротам.**

Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.

Обучение технике броскам мяча по воротам с места.

Обучение правилам игры в гандбол.

Обучение жестам судей.

### **Техника владения мячом в движении.**

Тактика игры в гандбол.

Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.

Формирование целостной ориентации и мотивации здорового образа жизни.

Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.

### **Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броска по воротам.**

Обучение технике перемещения гандболиста.

Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.

Обучение броску мяча по воротам с места.

Обучение технике ведения мяча с изменением направления.

Ознакомление с правилами игры в гандбол.

### **Совершенствование техники владения гандбольным мячом.**

Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.

Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.

Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Отработка комплекса корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.

Отработка корригирующих упражнений и их выполнение.

Обучение и отработка техники опорного прыжка (козел) согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки).

Отработка упражнений на гибкость стоя, лежа, сидя

### **Скоростно-силовые качества.**

Отработка упражнений со скакалкой.

Отработка упражнений с набивными мячами с максимальной интенсивностью за 1 минуту.

Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприсяда с отягощением.

Отработка упражнений с набивными мячами.

Отработка упражнений на брусьях.

Комбинированные упражнения на гимнастических матах.

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

### **Основы методики оценки и коррекции телосложения.**

Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленными занятиями по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.

Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентным, направленным на коррекцию телосложения.

Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.

### **Методы контроля физического состояния, здоровья, самоконтроль.**

Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.

Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Отработка и совершенствование опорного прыжка через козла.

Отработка и сдача упражнения на гибкость.

### **Методы контроля физического состояния, самоконтроль.**

Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.

Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2.1. ОБЪЁМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>I. Максимальный объем учебной нагрузки</b>	<b><i>161</i></b>
<b>- Обязательная аудиторная нагрузка (аудиторные занятия)</b>	<b><i>120</i></b>
<i>В том числе:</i>	
<b>- Уроки</b>	<b><i>4</i></b>
<b>- Практические занятия</b>	<b><i>116</i></b>
<b>- Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b><i>41</i></b>
<i>Отработка техники упражнений</i>	<b><i>19</i></b>
<i>Составление комплекса упражнений</i>	<b><i>22</i></b>

## 2.2. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Основы физической культуры			2
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	Содержание		2
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Вопросы техники безопасности на занятиях по физической культуре.		
	Уроки		2
	1. Социальные функции физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях		
Раздел 2. Легкая атлетика			38 (практ. 30 сам.8)
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции (низкий, средний и высокий старт). Прыжок в длину с места.	Содержание		6
		Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	Практические занятия		6
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	
	2.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	
3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места и выполнения специальных упражнений.		

<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции(старт, разбег, финиширование). Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>
	1. 2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) и прыжки в длину с разбега Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Тест Купера – 12-минутное передвижение (медленный бег)</b>	<b>Содержание</b>		<b>6</b>
		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.	
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>
	1. 2. 3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Метание гранаты с разбега. 12-минутный бег без учета времени (подготовительный бег).	
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>
		Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Овладение техникой бега по дистанции (6-минутный бег). Разучивание комплексов специальных упражнений.	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>
	1. 2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Бег на длинные дистанции. Воспитание выносливости	
<b>Тема 2.5. Эстафетный бег. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>
		Овладение техникой эстафетного бега Совершенствование техники метания гранаты Повышения уровня ОФП Закрепление практики судейства.	



	<b>Практические занятия</b>	4
	1. Совершенствование техники эстафетного бега.	
	2. Совершенствование техники метания гранаты.	
<b>Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов (бег на оценку, прыжки в длину).</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров, 100 метров, 200 метров, 400 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение 6-минутного бега: девушки – 1300, 1200, 900 м юноши – 1500, 1400, 1100 м	
	<b>Практические занятия</b>	6
	1. Сдача контрольных нормативов бега на короткие и средние дистанции.	
	2. Сдача контрольных нормативов бега на длинные дистанции.	
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с места и с разбега.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8
	• отработка техники упражнений	4
	• составление комплекса упражнений	4
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>18 (практ.12 сам.6)</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>
	Овладевание техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностей ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
	<b>Практические занятия</b>	4
	1. Овладевание и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	
	2. Бросок мяча в кольцо с места. Развитие физических качеств в баскетболе.	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	
	<b>Практические занятия</b>	2

	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения – 2 шага – бросок».	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>
		Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>
	1. 2.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
		Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Правила игры в баскетбол.	
	Самостоятельная работа		<b>6</b>
		• отработка техники упражнений • составление комплекса упражнений	<b>2</b> <b>4</b>
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>16</b> <b>(практ.12 сам.4)</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
		Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	

	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		2
		Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием подачи, учебная игра.	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.</b>	<b>Содержание</b>		4
		Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре.	
	<b>Практические занятия</b>		4
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	
	2.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		4
		Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	
	<b>Практические занятия</b>		4
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	
	2.	Учебная игра с применением изученных положений.	
	<b>Самостоятельная работа</b>		4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>отработка техники упражнений</li> <li>составление комплекса упражнений</li> </ul>	2 2

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b> <b>(уроки 2</b> <b>практ.14</b> <b>сам.4)</b>
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода.</b> <b>Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	Значение зимних видов спорта. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
	<b>Уроки</b>	<b>2</b>
	1. Значение зимних видов спорта. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>
	1. Овладение и закрепление техникой попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техникой подъёмов и спусков в «основной стойке».	
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>
	1. Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного и одношажного ходов. 2. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». 3. Применение изученных лыжных техник на учебном круге	
<b>Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом».</b> <b>Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
	1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.	

<b>ходов.</b>		Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Приём контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км), юноши (5 км).	
	Самостоятельная работа		4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>отработка техники упражнений</li> <li>составление комплекса упражнений</li> </ul>	2 2
<b>Раздел 6. Гандбол</b>			<b>18</b> <b>(практ.14</b> <b>сам. 4)</b>
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом. Стойка вратаря, удары по воротам.</b>	<b>Содержание</b>		<b>6</b>
		Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике бросков мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей.	
	<b>Практические занятия</b>		6
	1.	Изучение правил игры в гандбол.	
	2.	Овладение техническими элементами гандбола.	
<b>Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>	3.	Овладение техникой бросков мяча по воротам с места.	
	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
		Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование целостной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.	
<b>Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броска по воротам.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>
		Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления.	

		Ознакомление с правилами игры в гандбол.	
	<b>Практические занятия</b>		4
	1.	Овладение техническими элементами в гандболе и их закрепление	
	2.	Закрепление изученных технических элементов гандбола в учебной игре	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>
		Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.	
	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Совершенствование технических элементов в гандболе.	
	Самостоятельная работа		4
		• отработка техники упражнений	2
		• составление комплекса упражнений	2
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			<b>37 (практ.26 сам.11)</b>
<b>Тема 7.1. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>
		Отработка комплекса корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Отработка корригирующих упражнений и их выполнение. Обучение и отработка техники опорного прыжка (козел) согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки). Отработка упражнений на гибкость стоя, лежа, сидя	
	<b>Практические занятия</b>		10
	1.	Обучение основам методики корригирующих упражнений.	
	2.	Отработка комплекса корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	
	3.	Составление 6-7 корригирующих упражнений и их проведение.	
<b>Тема 7.2. Скоростно-силовые качества.</b>	4.	Отработка и совершенствование опорного прыжка через козла.	
	5.	Отработка и сдача упражнений на гибкость.	
	<b>Содержание</b>		<b>16</b>
		Отработка упражнений со скакалкой. Отработка упражнений с набивными мячами с максимальной интенсивностью за 1 минуту.	

		Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх ихполуприсяда с отягощением. Отработка упражнений с набивными мячами. Отработка упражнений на брусьях. Комбинированные упражнения на гимнастических матах.	
	Практические занятия		16
	1.	Отработка и совершенствование упражнений со скакалкой.	
	2.	Отработка упражнения на бревне.	
	3.	Отработка техники выпрыгивания вверх изполуприсяда.	
	4.	Метание набивного мяча на дальность.	
	5.	Изучение и отработка упражнений на брусьях.	
6.	Отработка акробатических упражнений на гимнастических матах.		
7.	Отработка и совершенствование опорного прыжка через козла.		
8.	Отработка и сдача упражнений на гибкость.		
Самостоятельная работа		11	
	• отработка техники упражнений • составление комплекса упражнений	5 6	
Раздел 8. Оценка уровня физического развития			12 (практ.8 сам. 4)
Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		2
		Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентным, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	
	Практические занятия		2
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	
Тема 8.2. Методы контроля физического состояния, здоровья, самоконтроль.	Содержание		6
		Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	Практические занятия		6
	1.	Методы контроля физического состояния, здоровья.	

	2.	Дневник самоконтроля.	
	3.	Зачет	
		Самостоятельная работа	4
		• отработка техники упражнений	2
		• составление комплекса упражнений	2
		<b>Итого</b>	<b>Уроки 4</b> <b>Практ.116</b> <b>Сам.41</b>



### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **3.1.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **Основные источники**

- 1.Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010.

##### **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. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеглев, В.Ю. Волков и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
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, 2009.

##### **Интернет-ресурсы**

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

#### **3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук);
- мультимедийная установка;
- экран.

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.

#### IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Личностных:</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	оценка результатов выполнения комплексов упражнений.
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирование физических качеств.
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля.
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных,	написание рефератов, докладов, лекций, беседы, устный опрос о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	оценка выполнения практического задания.
<b>Метапредметных:</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	оценка результатов тестирования.
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	выполнение нормативов комплекса ГТО по возрастным данным.
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля.
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	оценка результатов тестирования

<p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	оценка результатов тестирования
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>	оценка выполнения практического задания.
<p><b>Предметных:</b></p>	
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	оценка выполнения практического задания.
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	оценка выполнения практического задания.
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств</p>	оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p>	оценка результатов тестирования

работоспособности	
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирование физических качеств</p>