

**ШЕНТАЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Шенталинского филиала

ГБПОУ ТМедК

 А.И. Горбатов

« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**  
*«общего гуманитарного и социально-экономического цикла»*  
*основной профессиональной образовательной программы*  
*по специальности*  
**34.02.01 Сестринское дело, естественнонаучный профиль**

Шентала, 2019 г.



## **ОДОБРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
«Общих гуманитарных, социально-экономических,  
математических и естественнонаучных дисциплин»

Председатель  Мутыгуллина М.Б.

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

Составители: Бибаев А.Н., Бибаев В.Н., преподаватели Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК

### **Эксперты:**

#### **Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза: *Богданова А.Д. , методист Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК*

Содержательная экспертиза: *Богданова А.Д. , методист Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК*

---

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 502.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 34.02.01. Сестринское дело в соответствии с требованиями ФГОС .



## СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Название разделов	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	40
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	42
5.	Приложение 1	43
6.	Приложение 2	45



# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** - является частью основной профессиональной образовательной программы Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК по специальности 34.02.01 Сестринское дело квалификация - медицинская сестра/медицинский брат, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составляется для использования по очной форме обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

#### Базовая часть

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.

Вариативная часть – не предусмотрено.

### ***Конкретизация результатов освоения дисциплины (Приложение № 1)***

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

- 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.

***Технология формирования ОК (Приложение № 2).***

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 320 часов, в том числе: -  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 174 часа;  
самостоятельной работы студента 146 часа



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	172
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	146
в том числе:	не предусмотрено
Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Составление комплексов упражнений	8
Разработка оздоровительной программы (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	2
Занятия по оздоровлению и повышению уровня физических данных. Дневник самоконтроля.	126
Итоговая аттестация	
3 семестр	Зачет
4 семестр	Зачет
5 семестр	Зачет
6 семестр	Зачет
7 семестр	Зачет
8 семестр	Дифзачет



## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.</b>	Содержание учебного материала	2	
	1. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.		1
	2. Физическое развитие человека.		1
	3. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам.		1
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат «Роль двигательной активности для жизни человека».	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на</b>	Содержание учебного материала		



<b>короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		2
	3.	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).		2
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся Развитие координации движений.		2		
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	Содержание учебного материала			2
	1.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие спринтерских способностей. Развитие прыгучести.		2	



<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника бега на средние дистанции.		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка.		2	
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Старт, стартовый разбег, финиширование.		2
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	4.	Специальные беговые упражнения.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка		2	
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка.		1	



<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.</b>	Содержание учебного материала		
	1.     Общеразвивающие упражнения.		2
	2.     Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.		2
	3.     Комплекс упражнений утренней гимнастики.		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Комплекс гимнастических упражнений.		
<b>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика работа на тренажёрах.</b>	Содержание учебного материала		
	1.     Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		2
	2.     Техника безопасности в тренажёрном зале.		2
	3.     Подбор комплекса упражнений.		2
	4.     Коррекция фигуры		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Развитие силы и основных мышечных групп.		
<b>Тема 3.3. Комбинация упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.</b>	Содержание учебного материала		
	1.     Обучение упражнениям с обручами и со скакалкой.		2
	2.     Совершенствование общеразвивающих упражнений.		2
	3.     Техника вращения обруча и прыжков через скакалку.		2
	4.     Психологическая подготовка студента.		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	



	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения с обручем, прыжки через скакалку.	2	
<b>Тема 3.4. Круговая тренировка (5 – 6 станций).</b>	Содержание учебного материала		
	1. Круговая тренировка по станциям.		3
	2. Техника безопасности при занятиях на снарядах.		3
	3. Выполнение упражнений, на развитие гибкости, силы, ловкости, прыгучести.		3
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
<b>Тема 3.5. Опорный прыжок через «Коня»</b>	Самостоятельная работа обучающихся Потягивание на перекладине. Упражнение на гибкость.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Обучение опорному прыжку через «Коня».		
	2. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		
	3. Совершенствование упражнений при занятиях круговой тренировкой.		
	4. Психологическая подготовка прыгуна.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника опорного прыжка. Развитие прыгучести, смелости, ловкости.	1	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Техника</b>	Содержание учебного материала		



перемещений, стойек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1.	Техника перемещений, стойек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2	
	2.	Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		1	
	3.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся Верхние и нижние приёмы мяча в волейболе.		1			
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала			1 2 2 2	
	1.	Техника нижней подачи и приёма после неё.			
	2.	Техника перемещений, стойек, верхней и нижней передач двумя руками.			
	3.	Приём с подачи двумя руками снизу на месте.			
	4.	Учебная игра с применением изученной техники владения мячом.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника нижней подачи.		2		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала			1 2 2	
	1.	Техника прямого нападающего удара.			
	2.	Техника изученных приёмов.			
	3.	Учебная игра с заданием.	не предусмотрено		
	Лабораторные работы				
	Практические занятия				2
	Контрольные работы				не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся Нападающие удары. Приёмы передачи.		2		



Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала			
	1.	Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
Совершенствование приёмов и передач мяча в волейболе.				
Раздел 5. Методическо-практические занятия			2	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала			
	1.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		1
	2.	Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		1
	3.	Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Всего за 3 семестр			60	
Раздел 1. Методическо-практические занятия			9	
Тема 1.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	Содержание учебного материала			
	1.	Самоконтроль, его основные методы, показатели.		1
	2.	Дневник самоконтроля.		1
	3.	Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	4.	Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		1



<b>Самоконтроль.</b>	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Провести теппинг-тест Вести дневник самоконтроля.		1	
	Содержание учебного материала			
<b>Тема 1.2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	1.	Методики проведения корректирующей гимнастики.		1
	2.	Цель корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть).		1
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить простейшие комплексы упражнений для профилактики сутулости и сколиозов.		1	
	Содержание учебного материала			
<b>Тема 1.3. Основы методики развития скоростных качеств.</b>	1	Средства, методы и приём развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей.		1
	2	Требования к методике развития скоростных способностей.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Регулировать глубину и частоту при спортивных упражнениях.		1	
	<b>Раздел 2. Лыжная подготовка.</b>		<b>11</b>	



<b>Тема 2.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Техника подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
<b>Тема 2.2. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжная вылазка в лес.		2	
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.		2
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		2
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		2
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		2



	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Прохождение дистанции на лыжах.			
Раздел 3. Спортивные игры.			15	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала			2 2 2
		Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Правила игры в баскетбол. Техника броска мяча в кольцо.			
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала		
1.		Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
2.		Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
3.		Способствовать развитию логического мышления в баскетболе.		
Лабораторные работы		не предусмотрено		
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
Стойки и перемещения баскетболиста.				



	Броски по кольцу.		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2
	2.	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2
	3.	Техника выполнения среднего броска с места.	2
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнения штрафного броска. Жестикуляции судьи.		2
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.	3
	2.	Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	3
	3.	Бросок мяча с места под кольцом.	3
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	3
	Лабораторные работы		не предусмотрено
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся Техника владения баскетбольным мячом.		1
<b>Раздел 4. Туризм.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Организация и методика подготовки и туристическому</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Требования безопасности в походе.	1
	2.	Организация и подготовка походов.	1
	3.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	1
	4.	Последовательность заполнения рюкзака.	1



походу.	5.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		1	
	6.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		4		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся Поход в лес.		4			
Раздел 5. Лёгкая атлетика.			11		
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			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 общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).			
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие прыгучести.		2		
Тема 5.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала				
	1.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2	
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2	
	3.	Повышение уровня ОФП.		2	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3	



		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся Развитие спринтерских способностей.	3	
<b>Тема 5.3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>		Содержание учебного материала		
	1.	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		3
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>54</b>	
<b>Раздел 1. Методическо-практические занятия.</b>			<b>9</b>	
<b>Тема 1.1. Основы методики развития выносливости.</b>		Содержание учебного материала	3	
	1.	Средства, методы и приём развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх и в силовых упражнениях.		1
	2.	Требования к методике развития выносливости.		1
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практические занятия	2	



	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать методику развития выносливости.		1	
Тема 1.2. Основы методики развития силовых способностей.	Содержание учебного материала			
	1.	Средства, методы и приёмы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы.		1
	2.	Требования к методике развития силовых способностей.	1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать методику развития силовых способностей.		1	
	Тема 1.3. Основы методики развития гибкости.	Содержание учебного материала		
1.		Средства, методы и приёмы развития активной и пассивной гибкости.	1	
2.		Требования к методике развития гибкости.	1	
Лабораторные работы		не предусмотрено		
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся Разработать методику развития гибкости.		1		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			23	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.	2	



	3.	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).		2
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие координаций движений.		2	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Повышение уровня ОФП.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие спринтерских способностей. Развитие прыгучести.		2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Старт, стартовый разбег, финиширование.		2
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	4.	Специальные беговые упражнения.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	



	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка.	2	
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2. Старт, стартовый разбег, финиширование.		2
	3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	4. Специальные беговые упражнения.		3
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
<b>Тема 2.5. Бег по пересечённой местности. Метание гранаты юноши – 700 гр. девушки – 500 гр.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Инструктаж по технике безопасности при метаниях.		2
	2. Кроссовая подготовка.		2
	3. Техника метания гранаты.		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие двигательных способностей.	2	
<b>Тема 2.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3. Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		3
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка.	1	



<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Общеразвивающие упражнения.	2
	2.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	2
	3.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		не предусмотрено
<b>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика работа на тренажёрах.</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.	2
	2.	Техника безопасности в тренажёрном зале.	2
	3.	Подбор комплекса упражнений.	2
	4.	Коррекция фигуры.	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие силы и основных мышечных групп.		2
<b>Тема 3.3. Комбинация упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Обучение упражнениям с обручами и со скакалкой.	2
	2.	Совершенствование общеразвивающих упражнений.	2
	3.	Техника вращения обруча и прыжков через скакалку.	2
	4.	Психологическая подготовка студента.	2
	Лабораторные работы		не предусмотрено
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения с обручем, прыжки через скакалку.		3



Тема 3.4. Круговая тренировка (5 – 6 станций).	Содержание учебного материала			
	1.	Круговая тренировка по станциям.		2
	2.	Техника безопасности при занятиях на снарядах.		2
	3.	Выполнение упражнений, на развитие гибкости, силы, ловкости, прыгучести.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Всего за 5 семестр			47	
Раздел 1. Методическо-практические занятие.			9	
Тема 1.1. Основы методики развития ловкости.	Содержание учебного материала			
	1.	Средства, методы и приёмы развития способностей быстро осваивать координационно сложные движения и перестраивать систему движений при изменений условий деятельности.		1
	2.		Требования к методике развития ловкости.	1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
Разработать методику развития ловкости.				
Тема 1.2. Организация и методика проведения закаливающих процедур/	Содержание учебного материала			
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.		1
	2.			1
	3.			1
	4.			1
	5.			1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	



	Практические занятия		2			
	Контрольные работы		не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
	Применять закаливающие процедуры без вреда организму.					
Тема 1.3. Основы методики рационального дыхания.	Содержание учебного материала			1		
	1.	Значение дыхания для нормального функционирования организма и его функциональных систем.			1	
	2.	Дыхание по Бутейко, Стрельниковой, школа дыхания «Хатхайоги».			1	
	3.	Экономичность дыхательных функций организма.		1		
	Лабораторные работы		не предусмотрено			
	Практические занятия		2			
	Контрольные работы		не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
Регулировать глубину и частоту при спортивных упражнениях.						
Раздел 2. Лыжная подготовка.			11			
Тема 2.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала				2	
	1.	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».				2
	2.	Подводящие упражнения при обучении подъёмов и спуска на учебном склоне.				2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		2		
	Лабораторные работы		не предусмотрено			
	Практические занятия		2			
	Контрольные работы		не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся		2			
Передвижение на лыжах одновременно бесшажным и одношажным ходом.						
Тема 2.2. Техника одновременного двушажного хода. Способа перехода	Содержание учебного материала			2		
	1.	Техника одновременного двушажного хода.			2	
	2.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.			2	
	3.	Применять способы перехода с хода на ход.			2	



схода на ход.	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Техника одновременного двушажного хода и перехода с хода на ход.				
Тема 2.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала				
	1.	Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном кругу.			3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.			3
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.			3
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			3
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	Прохождение дистанции на лыжах.				
Раздел 3. Спортивные игры.			15		
Тема 3.1. Спортивная игра в футбол.	Содержание учебного материала				
	1.	Правила игры в футбол.			1
	2.	Жестикуляция судьи при игре в футбол.			1
	3.	Техника безопасности при игре в футбол.			2
	4.	Развитие скоростных и силовых способностей.			2
	5.	Приёмы передачи мяча в футболе.	2		
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
Правила игры в футбол.					
Тема 3.2. Техника	Содержание учебного материала				



<b>игры в футбол.</b>	1.	Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.		2
	2.	Техника ударов по мячу и остановка мяча.		2
	3.	Техника ведения мяча.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные действия при игре в футбол.		2	
<b>Тема 3.3. Тактика игры в футбол.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		2
	2.	Совершенствие техники игры в футбол.		2
	3.	Психологическая подготовка футболиста.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Правила взаимодействий в команде. Жестикуляции судьи.		2	
<b>Тема 3.4. Двухсторонняя игра в футбол.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Игра по упрощенным правилам.		2
	2.	Совершенствование тактики игры в футбол.		2
	3.	Двухсторонняя игра в футбол.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в футбол. Самоконтроль и дозирование нагрузок при игре в футбол.		1	
<b>Раздел 4. Туризм.</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала			



Организация и методика подготовки и туристическому походу.	1.	Требования безопасности в походе.		2	
	2.	Организация и подготовка походов.		2	
	3.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		2	
	4.	Последовательность заполнения рюкзака.		2	
	5.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		2	
	6.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
Практические занятия			4		
Контрольные работы			не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся			4		
Поход в лес.					
Раздел 5 Лёгкая атлетика.				19	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала				
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.			2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.			2
	3.	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).			2
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			3
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Практические занятия			2	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
Тема 5.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину	Содержание учебного материала				
	1.	Техника бега на средние дистанции.			2
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			2
	3.	Повышение уровня ОФП.			3



<b>способом «согнув ноги».</b>	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега на 1000 метров.		2	
<b>Тема 5.3. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка.		2	
<b>Тема 5.4. Бег по пересечённой местности. Метание гранаты юноши – 700 гр. девушки – 500 гр.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Инструктаж по технике безопасности при метаниях.		3
	2.	Кроссовая подготовка.		3
	3.	Техника метания гранаты.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие двигательных способностей.		3	
<b>Тема 5.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	



		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего за 6 семестр			62	
Раздел 1. Методическо-практические занятие.			9	
Тема 1.1. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала			
	1.	Утомление и его разновидности.		1
	2.	Восстановление – пассивный и активный отдых.		1
	3.	Требования к методике выполнения восстановительных процедур.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать методику развития выносливости.		1	
Тема 1.2. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание учебного материала			
	1.	Значение эмоций в жизни человека.		1
	2.	Стрессы, их причины и последствия.		1
	3.	Регулирования эмоциональных состояний.		1
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработать методику развития силовых способностей.		1	
Тема 1.3. Требования к восстановлению индивидуальных программ занятий физическими	Содержание учебного материала			
	1.	Требования к составлению индивидуальных программ.		1
	2.	Программа занятий физическими упражнениями для студента.	1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практические занятия		2		



упражнениями.	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Разработать методику развития гибкости.			
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			23	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			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 общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Развитие координации движений.			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала			3
	1.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Развитие спринтерских способностей. Развитие прыгучести.			
Тема 2.3. Бег на	Содержание учебного материала			



средние дистанции.	1.	Техника бега на средние дистанции.		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Повышение уровня ОФП.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
Кроссовая подготовка.				
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала			3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Старт, стартовый разбег, финиширование.		
	3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	4.	Специальные беговые упражнения.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Кроссовая подготовка.			
Тема 2.5. Бег по пересечённой местности. Метание гранаты юноши – 700 гр. девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала			2
	1.	Инструктаж по технике безопасности при метаниях.		
	2.	Кроссовая подготовка.		
		Техника метания гранаты.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Развитие двигательных способностей.			
	Тема 2.6. Бег на короткие, средние	Содержание учебного материала		
1.		Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		



и длинные дистанции.	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
Кроссовая подготовка.				
Раздел 3. Спортивные игры.			7	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2.	Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		2
	3.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Перемещения волейболистов по площадке. Верхние и нижние приёмы в волейболе.		2	
Тема 3.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала			
	1.	Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование приёмов и передач мяча в волейболе.		1	
Раздел 4. Гимнастика.			7	
Тема 4.1. Обще	Содержание учебного материала			



развивающие упражнения.	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.		2	
	2.	Общеразвивающие упражнения.		2	
	3.	Подъём туловища из положения лёжа.		2	
	4.	Комплекс гимнастических упражнений.		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся Развитие гибкости, координации движений.		3			
Тема 4.2. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.	Содержание учебного материала			3 3 3	
	1.	Совершенствование упражнений с обручами, скакалкой.			
	2.	Совершенствование общеразвивающих упражнений.			
	3.	Совершенствование гимнастических упражнений.	не предусмотрено		
	Лабораторные работы				
	Практические занятия				2
	Контрольные работы				не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся		-			
Всего за 7 семестр			46		
Раздел 1. Лыжная подготовка.			20		
Тема 1.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала			2 2 2	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.			
	2.	Выполнение техники подъёмов и спусков в «основной стойке».			
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	не предусмотрено		
	Лабораторные работы				
	Практические занятия				2
	Контрольные работы				не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся		2			



	Катание с горки на лыжах.			
<b>Тема 1.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Подводящие упражнения при обучении подъёмов и спуска на учебном склоне.		2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника передвижения на лыжах одновременно бесшажного и одношажного хода.		2	
<b>Тема 1.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Техника попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.		2
	3.	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции на 3 км.		2	
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники коньковых ходов.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствование техники конькового хода.		3
	2.	Совершенствование техники поворотов.		3
	3.	Техника коньковых ходов.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	



	Самостоятельная работа обучающихся Имитация техники коньковых ходов.	2	
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники конькового хода.		3
	2. Оценка техники попеременного душажного хода на учебном кругу.		3
	3. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		3
	4. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		3
	5. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		3
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции на лыжах.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2. Основные направления развития физических качеств.		2
	3. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника броска в кольцо.	2	
<b>Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		2
	3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2



руками.	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся Перемещения волейболиста по площадке.		2		
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала				
	1.	Техника прямого нападающего удара.			2
	2.	Техника изученных приёмов.			2
	3.	Учебная игра с заданием.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся Нападающие удары.		2		
	Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала			
1.		Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху.	3		
2.		Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.	3		
3.		Учебная игра с применением изученных положений.	3		
Лабораторные работы		не предусмотрено			
Практические занятия		2			
Контрольные работы		не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование приёмов и передач в волейболе.		2			
Раздел 3. Лёгкая атлетика.			15		
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала				
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.			2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.			2
	3.	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения).			2



	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие координации движений.		2	
<b>Тема 3.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Совершенствовать технику бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование).		3
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Развитие прыгучести.		2	
<b>Тема 3.3. Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала			
	1.	Техника бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3.	Повышение уровня ОФП.		3
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		3	



	Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 3.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3
	2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		3
	3. Кросс 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		3
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>51</b>	
<b>Итого</b>		<b>320</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники** Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2018 г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2014 г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2014 г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2014

##### **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/>

#### для студентов

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2013.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012

#### **Дополнительные источники:**

##### Для преподавателей

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", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, 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.

##### для студентов

1. Белая Н.А. Еще раз о массаже. - М.: ФиС, 1997-96 с.
2. Галицккй А. Русская баня.//Спортивная жизнь России. —1994.-№1,4,8, 1995-№1.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.:ФиС,1990 192 с.
4. Иванченко В. Азбука закаливания. - М.: ФиС, 1985, №9,23 с.
5. Надворник З., Шалек З. По ступенькам в жизнь. - М.:ФиС,1988.-191 с.
6. Основы теории и методики физической культуры / под ред.А.А.Гужаловского. - М.: ФиС, 1986.-350 с.
7. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания в школе. - М. Просвещение, 1988.-160 с.
8. Теория и методика физического воспитания. / под ред. Б. М. Шиянаю - М. просвещение, 1988. -224.
9. Спиридонов Н, И. Техническая саморегуляция движения здоровье. - Ставрополь, 1980.-107



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекционных, практических занятий, методико-практических занятий, тестирования. Контроль качества освоения дисциплины **Физическая культура** проводится в процессе текущего контроля и итоговой аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, выполнением нормативов. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета (3-7 семестр) дифференцированного зачета (8 семестр) по итогам изучения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. Анализ результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Наблюдение за деятельностью студентов.
2. Основы здорового образа жизни.	Текущий контроль. Тестирование, защита проектов, оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК, массаж по заболеваниям. Наблюдение за деятельностью студентов



## Приложение 1

### КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение практических заданий, выполнение тестов и упражнений.</li> <li>2. Разжигать костер в неблагоприятных погодных условиях.</li> <li>3. Готовить пищу на костре и туристическом примусе.</li> <li>4. С минимальной затратой сил преодолевать основные препятствия, встречающиеся в пешеходном туризме.</li> <li>5. Выполнять все виды бивачных работ.</li> <li>6. Составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями.</li> <li>7. Пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовки.</li> <li>8. Самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств.</li> <li>9. Правильно дышать, согласовывая дыхательные движения с рабочими.</li> <li>10. С помощью специальных приемов регулировать свое эмоциональное состояние.</li> <li>11. Составлять комплексы производственной гимнастики применительно к специфике своей профессии.</li> <li>12. Играть в волейбол, прыгать в длину, пробегать в среднем темпе 1000 метров.</li> <li>13. Самостоятельно дозировать физические нагрузки.</li> </ol>
<p>Знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Перечень тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</li> <li>2. Основные методики оценки и коррекции телосложения.</li> <li>3. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.</li> <li>4. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушении осанки.</li> <li>5. Основы методики развития скоростных качеств.</li> <li>6. Основы методики развития выносливости.</li> <li>7. Основы методики развития силовых способностей.</li> <li>8. Основы методики развития гибкости.</li> <li>9. Основы методики развития ловкости.</li> <li>10. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</li> <li>11. Основы методики рационального дыхания</li> <li>12. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.</li> <li>13. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</li> <li>14. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.</li> <li>15. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.</li> <li>16. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</li> <li>17. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</li> <li>18. Бег на средние дистанции.</li> <li>19. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</li> <li>20. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</li> <li>21. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</li> <li>22. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов</li> </ol>



	23. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.
Самостоятельная работа студента	<p>Тематика самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работать над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры).</li> <li>2. Составление комплексов упражнений, рефераты (для студентов специальной медицинской группы).</li> <li>3. Работать с учебной и дополнительной литературой, выполнение тестовых упражнений, занятия по оздоровлению и повышению физических данных. Дневник самоконтроля.</li> <li>4. Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений.</li> <li>5. Волейбол: выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.</li> <li>6. Баскетбол: выполнение комплексов специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.</li> <li>7. Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>8. Дневник самоконтроля (для всех обучающихся).</li> <li>9. Изучить различные источники и подготовить рефераты на темы: Написать реферат «Роль двигательной активности для жизни человека», «Здоровый образ жизни».</li> </ol>



## Приложение 2

### ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технология формирования ОК на учебных занятиях
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ОК 14.	<p>1. Работать над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры).</p> <p>2. Составление комплексов упражнений, рефераты (для студентов специальной медицинской группы).</p> <p>3. Работать с учебной и дополнительной литературой, выполнение тестовых упражнений, занятия по оздоровлению и повышению физических данных. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Легкая атлетика: выполнение комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений.</p> <p>5. Волейбол: выполнение комплексов утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.</p> <p>6. Баскетбол: выполнение комплексов специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.</p> <p>7. Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>8. Дневник самоконтроля (для всех обучающихся).</p> <p>9. Изучить различные источники и подготовить рефераты на темы: Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p> <p>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием</p>



	дозировки).
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ОК 14.	Участие в соревнованиях. Участие в конференциях. Участие в семинарах. Участие в конкурсах.