Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саткинский медицинский техникум»

Утверждаю
Директор ГБПОУ
«Саткинский медицинский техникум»
_____О.С. Галлямова
«___»_____201__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04Физическая культура

по специальности:

34.02.01 Сестринское дело

г. Сатка

2019-2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик ГБПОУ «Саткинский медицинский техникум»

Разработчик: Котикова П.В. – преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных социально-экономических, общих профессиональных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № ___ от «___» _____201__г.

Председатель _____ И.Е. Тихомирова

Утверждена:

Зам. директора по УВР _____И.А. Севостьянова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».....4
1.1 Область применения программы.....4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....3
3. Условия реализации программы дисциплины.....28
3.1. Многофункциональный комплекс преподавателя: 28
3.2.Информационное обеспечение обучения.....28
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОПОП СПО (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01Сестринское дело.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело и овладению общих компетенций (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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - **261** час, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **174** часа;
внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося - **87** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**261**
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	174
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	**87**
в том числе: Написание рефератов Создание презентаций Составление кроссвордов Написание докладов Ответы на контрольные вопросы	
Промежуточная аттестация в форме **- зачёта (3,5,7 семестры)** **-дифференцированного зачёта (4,6,8 семестры)**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.**	**52/26**	
Тема 1.1 Техника бега на спринтерские дистанции.	***Содержание учебного материала***		
	1. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явление культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа и стиля жизни.		2
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники оздоровительной ходьбы.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Общая физическая подготовка.		
Тема 1.2. Техника метания гранаты.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Оздоровительная ходьба.		1 2 2
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники оздоровительной ходьбы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Общая физическая подготовка.		
Тема 1.3 Техника бега на средние дистанции.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Оздоровительный бег.		2 2

	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники бега на средние дистанции. 2. Изучение техники оздоровительного бега.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.4. Техника толкания ядра.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Техника толкания ядра.		
	Практические занятия	2	
	1. Техника толкания ядра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Написать реферат .		
Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции.	***Содержание учебного материала***		1 2
	1. Техника бега на длинные дистанции (2-3 км.). 2. Техника низкого и высокого старта.		
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники бега на длинные дистанции. 2. Изучение техники низкого и высокого старта.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.6. Прыжки в длину с места.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Техника прыжка в длину с места. 2.Упражнения для развития прыгучести.		
	Практические занятия	2	
	1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление. 2. Специальные упражнения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.7. Кросс-бег по	***Содержание учебного материала***		
	1. Кросс – бег по пересеченной местности.		1

пересеченной местности.	2. Оздоровительная ходьба, бег.		2
	Практические занятия 1. Изучить технику бега по пересеченной местности. 2. Изучить технику спортивной ходьбы.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	1	
Тема 1.8. Марш бросок. Спортивная ходьба.	***Содержание учебного материала*** 1. Марш бросок. 2. Спортивная ходьба.		2
	Практические занятия 1. Марш бросок на 3-6 км. 2. Изучить технику спортивной ходьбы.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	1	
Тема 1.9. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	***Содержание учебного материала*** 1. Техника бега на средние дистанции (500 м., 1000 м.) 2. Техника бега по прямой и виражу.		2
	Практические занятия 1. Техника бега на средние дистанции (500 м.). 2. Выполнить бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3х100 м.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	1	
Тема 1.10. Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции.	***Содержание учебного материала*** 1. Эстафетный бег. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Техника бега на средние дистанции.		2
	Практические занятия 1. Изучить технику бега на средние дистанции. 2. Эстафетный бег. 3. Изучить технику передачи эстафетной палочки.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	

	1. Секционное занятие.		
Тема 1.11. Техника челночного бега. Кросс по пересеченной местности.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Техника челночного бега. 2. Кросс бег по пересеченной местности (2-3 км.)		
	Практические занятия	2	
	1. Изучить технику челночного бега. 2. Кросс бег по пересеченной местности (2-3 км.)		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.12. Совершенствование техники метания гранаты.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствовать технику метания гранаты. 2. Подводящие упражнения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Написать реферат.		
Тема 1.13. Совершенствование техники толкания ядра.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствовать технику толкания ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.14. Техника бега на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Оздоровительная ходьба.		2 2
	Практические занятия	2	
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Выполнение упражнений на развитие физического качества – быстрота.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	

	1. Составить презентацию.		
Тема 1.15. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Оздоровительный бег.		3 2
	Практические занятия	2	
	1.Техника бега на средние дистанции. 2.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивная ходьба.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м.). 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы.		3 3
	Практические занятия	2	
	1. Техника бега на длинные дистанции. 2. Техника спортивной ходьбы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.17. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Техника прыжка в длину с места. 2.Упражнения для развития прыгучести.		
	Практические занятия	2	
	1. Подводящие упражнения. 2. Техника отталкивания в прыжках.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Составить кроссворд		
Тема 1.18. Кросс- бег по пересеченной местности Оздоровительная ходьба, бег.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Кросс- бег по пересеченной местности на 2 – 3 км. 2. Оздоровительный бег.		
	Практические занятия	2	
	1. Кросс- бег по пересеченной местности на 2 – 3 км. 2. Оздоровительный бег.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	

	1. Секционное занятие.		
Тема 1.19. Техника толкания ядра.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Техника толкания ядра.		
	Практические занятия	2	
	1. Техника толкания ядра.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Составить презентацию.		
Тема 1.20. Техника метания гранаты.	***Содержание учебного материала***		
	1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения.		2 2
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствовать технику метания гранаты. 2. Подводящие упражнения.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.21. Метание гранаты и толкание ядра.	***Содержание учебного материала***		
	1. Метание гранаты и толкание ядра. 2. Упражнения на развитие силы.		2 2
	Практические занятия	2	
	1.Техника метания гранаты и толкания ядра. 2. Выполнение упражнений на развитие силы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 1.22. Прыжок в длину с места.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Принцип составления и практическое выполнение ОРУ.		2 2
	Практические занятия	2	
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Принцип составления и практическое выполнение ОРУ.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		

Тема 1.23. Техника бега на спринтерские дистанции.	***Содержание учебного материала***		2
	1.Техника бега на спринтерские дистанции (100 м.).		
	Практические занятия	2	
	1. Техника бега на спринтерские дистанции. 2. Прыжок в длину с места.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. ОФП.		
Тема 1.24. Марш-бросок. Оздоровительный бег.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Марш-бросок на 3-6 км. 2. Совершенствование физического качества выносливость.		
	Практические занятия	2	
	1. Марш-бросок на 3-6 км. 2. Выполнение упражнений на развитие выносливости.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Составить кроссворд		
Тема 1.25. Марш-бросок. Оздоровительная ходьба, бег.	***Содержание учебного материала***		
	1. Марш-бросок. 2. Оздоровительная ходьба, бег.		2 2
	Практические занятия	2	
	1. Марш-бросок. 2. Оздоровительная ходьба, бег.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. ОФП.		
Тема 1.26. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	***Содержание учебного материала***		3
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Практические занятия	2	
	1. Техника прыжка в длину с места.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. ОФП.		
Раздел 2	**Гимнастика**	**36/18**	
Тема 2.1.	***Содержание учебного материала***		

Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.	1. Инструкция по ТБ 2.Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса. 3. Виды корригирующей ходьбы.		1 1
	Практические занятия	**2**	
	1. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса. 2. Виды корригирующей ходьбы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.2. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ	***Содержание учебного материала***		
	1.Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. 2. Корригирующая ходьба.		2 1
	Практические занятия	**2**	
	1.Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. 2. Корригирующая ходьба.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1.Секционное занятие. 2. Комплексы упражнений по формированию осанки.		
Тема 2.3. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	***Содержание учебного материала***		
	1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 2. Упражнения из различных исходных положений.		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 2. Упражнения из различных исходных положений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1.Секционное занятие.		
Тема 2.4. Шпагат, полушпагат. Обучение упражнениям на гибкость.	***Содержание учебного материала***		
	1. Обучение упражнениям на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		1 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Обучение упражнениям на гибкость.		

	2. Шпагат, полушпагат.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1.Составить презентацию.		
Тема 2.5. Кувырки вперед, назад.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование техники акробатических упражнений. 2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.		2 1
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование техники акробатических упражнений. 2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие. 2. Комплекс упражнений по укреплению мышечного корсета.		
Тема 2.6. Техника выполнения стойки на лопатках, на голове, «мост».	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения стойки на лопатках, голове. 2. Техника выполнения «мост».		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Равновесия, боковые равновесия. 2. Стойка на лопатках, стойка на голове. 3. Мостик из положения стоя, лежа и из стойки на коленях.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.7. Виды корригирующей ходьбы.	***Содержание учебного материала***		
	1. Виды корригирующей ходьбы.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Виды корригирующей ходьбы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Комплексы упражнений.		

Тема 2.8. Сгибание рук в упоре лежа.	***Содержание учебного материала***		2 1
	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2.Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений.		
	Практические занятия	**2**	
	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2.Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Комплексы упражнений.		
Тема 2.9. Поднимание и опускание туловища. Выполнение упражнений с предметами.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Практические занятия	**2**	
	1. Поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.10. Вольные упражнения.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Стойка на лопатках и голове, мост из положения стоя. 2. Вольные упражнения.		
	Практические занятия	**2**	
	1. Стойка на лопатках и голове, мост из положения стоя. 2. Учебная комбинация на 32—48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		

Тема 2.11. Шпагат, полушпагат.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Шпагат полушпагат. 2. Комплексы специальных упражнений.		
	Практические занятия	**2**	
	1. Выполнение группировок, перекатов, кувырков вперед-назад. 2. Комплексы специальных упражнений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие. 2. Комплекс упражнений для глаз.		
Тема 2.12. Кувырки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа.	***Содержание учебного материала***		2 1
	1. Кувырки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа. 2. Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках.		
	Практические занятия	**2**	
	1. Выполнить кувырки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа. 2.Выполнить сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.13. Упражнения из различных исходных положений.	***Содержание учебного материала***		
	1. Упражнения из различных исходных положений.		1
	Практические занятия	**2**	
	1.Упражнения из различных исходных положений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		
	Практические занятия	**2**	

развития силы рук и брюшного пресса.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.15. Обучение упражнениям на гибкость.	***Содержание учебного материала***		
	1. Обучение упражнениям на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		1 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование упражнений на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.16. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик.	***Содержание учебного материала***		3 2
	1. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик. 2. Упражнения на различные группы мышц.		
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик. 2. Выполнение упражнений на различные группы мышц.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 2.17. Совершенствование техники выполнения «мостики», стойки на лопатках, голове.	***Содержание учебного материала***		2 2
	1. Техника выполнения стойки на лопатках, голове. 2. Техника выполнения «мост».		
	Практические занятия	**2**	
	1. Равновесия, боковые равновесия. 2. Стойка на лопатках, стойка на голове. 3. Мостик из положения стоя, лежа и из стойки на коленях.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	

	1. Секционное занятие.		
Тема 2.18. Поднимание и опускание туловища. Шпагат, полушпагат.	***Содержание учебного материала***		
	1. Шпагат, полушпагат, поднимание и опускание туловища. 2. Упражнения из различных исходных положений.		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Выполнить шпагат, полушпагат, поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение упражнений из различных исходных положений.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1.Написать реферат.		
	1. Секционное занятие.		
Раздел 3	**Спортивные игры.**	**50/25**	
Тема 3.1. Изучение правил игры в волейбол.	***Содержание учебного материала***		
	1.Инструкция по ТБ. 2. Правила игры в волейбол. 3. Лечебная гимнастика.		1 1 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Правила игры в волейбол. 2. Лечебная гимнастика.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Составить конспект		
Тема 3.2. Передача мяча двумя руками сверху.	***Содержание учебного материала***		
	1.Передача мяча двумя руками сверху.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Выполнить передачу мяча двумя руками сверху.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.3. Передача мяча двумя	***Содержание учебного материала***		
	1.Передача мяча двумя руками снизу.		2

руками снизу.	**Практические занятия**	**2**	
	1. Выполнить передачу мяча двумя руками снизу.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.4. Нижняя боковая подача.	***Содержание учебного материала***		
	1. Нижняя боковая подача.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Выполнить нижнюю боковую подачу.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.5. Правила соревнований. Техника владения мячом.	***Содержание учебного материала***		
	1. Правила соревнований. 2. Техника владения мячом.		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Правила соревнований. 2. Техника владения мячом.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.6. Технико-тактические действия.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника владения мячом. 2. Технико-тактические действия.		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Подводящие упражнения для подачи мяча в парах. 2. Подача мяча одной рукой снизу.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.7.	***Содержание учебного материала***		

Верхняя прямая подача.	1. Верхняя прямая подача.		2
	Практические занятия 1. Верхняя прямая подача.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.8. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча двумя сверху.	***Содержание учебного материала*** 1. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча. 2. Совершенствование приема мяча после подачи.		3 3
	Практические занятия 1. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча. 2. Совершенствование приема мяча после подачи.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.9. Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу двумя.	***Содержание учебного материала*** 1. Техника передачи волейбольного мяча. 2. Набивание мяча снизу.		2 2
	Практические занятия 1. Техника передачи волейбольного мяча. 2. Набивание мяча снизу. 3. Техника штрафного броска.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.10. Прием мяча после подачи.	***Содержание учебного материала*** 1. Совершенствование приема мяча после подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.		3 2
	Практические занятия 1. Совершенствование приема мяча после подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	

Тема 3.11. Совершенствование техники подачи мяча.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Общефизическая подготовка.		
Тема 3.12. Учебная игра в волейбол.	***Содержание учебного материала***		
	1. Учебная игра в волейбол.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Зачетная игра в волейбол.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.13. Стойка волейболиста, перемещение. Правила игры в волейбол.	***Содержание учебного материала***		
	1.Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2.Стойка волейболиста, перемещение по площадке.		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Изучение правил игры в волейбол. 2. Выполнить стойку волейболиста, перемещение.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.14. Передача мяча двумя сверху.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника верхней передачи мяча.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Техника верхней передачи мяча.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.15. Совершенствование приема мяча после подачи.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование приема мяча после подачи.		2
	Практические занятия	**2**	
	1.Техника приема мяча после подачи.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.16. Прием мяча после подачи.	***Содержание учебного материала*** 1. Прием мяча после подачи.		2
	Практические занятия 1. Набивание мяча сверху.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.17. Совершенствование техники подачи мяча.	***Содержание учебного материала*** 1. Совершенствование техники подачи мяча.		3
	Практические занятия 1. Совершенствование техники подачи мяча.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.18. Техника владения мячом.	***Содержание учебного материала*** 1. Техника владения мячом. 2. Выполнение упражнений с предметами.		2
	Практические занятия 1. Техника владения мячом. 2. Выполнение упражнений с предметами.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.19. Совершенствование техники передачи снизу двумя.	***Содержание учебного материала*** 1. Совершенствование передачи снизу двумя.		2
	Практические занятия 1. Совершенствование передачи снизу двумя.	**2**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	**1**	
Тема 3.20. Судейство, правила игры в волейбол.	***Содержание учебного материала*** 1. Судейство, правила игры в волейбол. 2. Игра в волейбол.		2 2

	Практические занятия	**2**	
	1. Судейство, правила игры в волейбол. 2. Игра в волейбол.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.21. Совершенствование технико-тактических действий.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование нижней боковой подачи. 2. Совершенствование технико-тактических действий.		3 3
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование нижней боковой подачи. 2. Совершенствование технико-тактических действий.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.22. Совершенствование верхней подачи.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование верхней подачи.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование верхней подачи.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.23. Судейство, правила игры. Учебная игра в волейбол.	***Содержание учебного материала***		
	1. Правила игры в волейбол. 2. Игра волейбол.		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Правила игры в волейбол. 2. Игра волейбол.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	

	1. Секционное занятие.		
Тема 3.24. Набивание мяча сверху.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Набивание мяча сверху.		
	Практические занятия	**2**	
	1. Набивание мяча сверху.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
Тема 3.25. Совершенствование передачи снизу двумя.	***Содержание учебного материала***		
	1. Совершенствование передачи снизу двумя. 2. Техника приема мяча двумя руками снизу.		3 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование передачи снизу двумя. 2. Техника приема мяча двумя руками снизу.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Секционное занятие.		
	1. Зачетная игра в волейбол.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Общефизическая подготовка.		
Раздел 4	**Лыжная подготовка**	**36/18**	
Тема 4.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	***Содержание учебного материала***		
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке. 2. Постановка лыжных палок.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.2 Переход от одновременного к попеременным ходам.	***Содержание учебного материала***		
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		2
	Практические занятия	**2**	
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.3. Техника спусков основной и низкой стойке.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника спусков основной и низкой стойке. 2.Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		2 2
	Практические занятия	**2**	
	1. Техника спусков основной и низкой стойке. 2.Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.4. Техника подъема елочкой.	***Содержание учебного материала***		
	1. Изучение техники подъема елочкой.		2
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники подъема елочкой.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
	Содержание учебного материала		

Тема 4.5. Совершенствование одновременного бесшажного лыжного хода.	1. Совершенствование техники одновременного бесшажного лыжного хода.		2
	Практические занятия	2	
	1. Одновременное отталкивание руками. 2. Наклон туловища при отталкивании. 3. Доталкивание руками в конечной стадии завершения толчка.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.6. Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование в передвижении попеременным двухшажным ходом на пересеченной местности при различных условиях снежного покрова и скольжения. 2. Прохождение дистанции до 3 км.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.7. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.	***Содержание учебного материала***		3
	1. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.8. Техника торможения полуплугом.	***Содержание учебного материала***		2 3
	1. Техника торможения плугом.		

	2.Совершенствование техники изученных ходов.		
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники изученных ходов.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.9. Передвижение скользящим шагом.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Передвижение скользящим шагом.		
	Практические занятия	2	
	1. Передвижение скользящим шагом.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.10. Коньковый ход (ознакомление).	***Содержание учебного материала***		2
	1. Изучение техники конькового хода.		
	Практические занятия	2	
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.11. Сдача норматива.	***Содержание учебного материала***		2 1
	1. Сдача норматива 3-5км. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		
	Практические занятия	2	
	1. Сдача норматива 3-5км. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.12. Техника подъемов.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Техника подъема елочкой, полуелочкой.		
	Практические занятия	2	
	1. Подъемы.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.13. Совершенствование техники конькового хода.	***Содержание учебного материала***		3
	1. Совершенствование техники конькового хода.		
	Практические занятия	2	
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.14. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.	***Содержание учебного материала***		2
	1. Техники передвижения двухшажным лыжным ходом.		
	Практические занятия	2	
	1. Техника передвижения двухшажным лыжным ходом. 2. Бесшажный лыжный ход. 3. Закрепление техники.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.15.	***Содержание учебного материала***		

Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Техника бесшажных лыжных ходов.	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Техника бесшажных лыжных ходов.		2 2
	Практические занятия	2	
	1. Строевые приемы. 2. Техника бесшажных лыжных ходов.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.16. Переход от одновременного хода к попеременным.	***Содержание учебного материала***		
	1. Переход от одновременного хода к попеременным. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		2 2
	Практические занятия	2	
	1. Переход от одновременного хода к попеременным. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.17. Совершенствование переходов от одновременного к попеременным лыжным ходом.	***Содержание учебного материала***		
	1. Переход от одновременного к попеременным лыжным ходом.		2
	Практические занятия	2	
	1. Переход от одновременного к попеременным лыжным ходом.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.18. Техника поворота упором.	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника поворота упором.		2
	Практические занятия	2	

	1. Техника поворота упором.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
ВСЕГО		261	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Многофункциональный комплекс преподавателя:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала. Оборудование спортивного зала: мячи (баскетбольные, волейбольные); сектор для прыжков в длину; эспандеры; утяжелители; лыжный инвентарь; инвентарь для проведения подвижных игр. Гимнастическое оборудование: гимнастические маты, бревно, кольца, перекладина, скакалки, гимнастические палки, гимнастический конь.

3.2.Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html

Интернет-ресурсы

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

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5