

Частное профессиональное образовательное учреждение

«Златоустовский юридический колледж «Ицыл»

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК
Гомола И.А.
Протокол №1
29» августа 2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальностей 1 курса социально-экономического профиля на базе
основного общего образования

(40.02.01 Право и организация социального обеспечения , 38.02.01
Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.03 Операционная
деятельность в логистике, 38.02.04 Коммерция)

2022 г.

ОДОБРЕНЫ

На заседании ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол №1 от 25 августа 2017г.

Составлена в соответствии с ФГОС-СПО к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников социально-экономического профиля

-

Председатель ПЦК: М.А. Гомола

Составитель: Колузаков В.Д.

- преподаватель ПЦК «Общеобразовательных дисциплин»

Златоустовского юридического колледжа «Ицыл»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА и РАБОЧЕЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. условия реализации учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.2 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по **техническому профилю**.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-экономический профиль.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

–о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

–основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;

практические занятия 109

самостоятельной работы обучающегося 117 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	109
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	117
в том числе:	
занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студента (час)	Самостоят. работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия
Введение	4		4	4	
Раздел 1. Методико–практические занятия	33	16	17	4	13
Тема 1.1 Физические способности человека и их развитие	11	4	7	4	3
Тема 1.2 Методика самостоятельного освоении отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	7	4	3		3
Тема 1.3 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	7	4	3		3
Тема 1.4 Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	8	4	4		4
Раздел 2. Легкая атлетика.	35	20	15	0	15
Тема 2.1 Оздоровительное, прикладное значение легкой атлетики.	7	4	3		3
Тема 2.2 Изучение техники бега на короткие дистанции.	7	4	3		3
Тема 2.3 Специальные упражнения бегуна	7	4	3		3
Тема 2.4 Переменный и повторный бег.	7	4	3		3
Тема 2.5 Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Марш – бросок.	7	4	3		3
Раздел 3. Волейбол	44	25	19	0	19
Тема 3.1 Сущность и характеристика игры, подготовка волейболиста	7	4	3		3
Тема 3.2 Верхняя передача мяча. Нижние передачи и приемы мяча.	8	4	4		4
Тема 3.3 Поддачи: нижние, верхние и боковые.	8	4	4		4
Тема 3.4 Нападающие удары: прямые и боковые. Блокирование и страховка	8	4	4		4
Тема 3.5 Тактика защиты на задней линии. Организация двусторонней игры.	13	9	4		4
Раздел 4. Баскетбол	44	20	24	0	24
Тема 4.1 Сущность и характеристика игры в баскетбол. Специальные упражнения в движении с мячом.	8	4	4		4
Тема 4.2 Техника ловли мяча. Передача мяча	8	4	4		4
Тема 4.3 Ведение мяча (дриблинг). Броски мяча в корзину	8	4	4		4

Тема 4.4 Защитные стойки. Система личной защиты.	8	4	4		4
Тема 4.5 Комбинации с заслонами. Система зонной защиты	8	4	4		4
Тема 4.6 Система смешанной защиты. Меры предосторожности игры в баскетбол.	4		4		4
Раздел 5. Плавание	26	12	14	0	14
Тема 5.1 Роль и значение плавания в профессионально - прикладной физической подготовке студента.	7	4	3		3
Тема 5.2 Правила поведения студентов на воде и в бассейне.	7	4	3		3
Тема 5.3 Техника плавания: «кроль на груди».	8	4	4		4
Тема 5.4 Способы погружения в воду.	4		4		4
Раздел 6. Общая физическая подготовка	48	24	24	0	24
Тема 6.1 Физические способности человека Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека.	8	4	4		4
Тема 6.2 Упражнения с отягощением.	8	4	4		4
Тема 6.3 Упражнения на брусьях, перекладине.	8	4	4		4
Тема 6.4 Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках.	8	4	4		4
Тема 6.5 Эстафеты с предметами и без предметов	8	4	4		4
Тема 6.6 Подвижные и спортивные игры.	8	4	4		4
Итого:	234	117	117	8	109

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		4	4
Введение	Содержание учебного материала		4	
	Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.			1
Раздел 1. Методико-практические занятия			33	
Тема 1.1 Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		4	2
	1	Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств. Знакомство с методикой развития силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости.		
	Практическое занятие		3	
	1	Развитие силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, Координационных способностей.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата. Примерные темы реферата: Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы оценки уровня здоровья. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера		4	
Тема 1.2 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала		3	2
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профиограмма специалиста; прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Знакомство с методикой выполнения физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики.		
	Практическое занятие		3	
	1	Физические упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.).		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений с учетом особенностей профессии. Разработать методику самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Выполнение упражнений спортивно-		4	

	оздоровительного характера		
Тема 1.3 Профи- лактические, ре- абилитационные и восстановитель- ные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала		
	1. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма. Правила профилактики трав- матизма.		2
	Практическое занятие	3	
	1. Знакомство с правилами профилактики спортивного травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи по- страдавшему.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат по одной из предложенных тем. Примерная тема- тика реферативной работы: Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера.	4	
Тема 1.4 Направ- ленность средств, методов и форм физического вос- питания.	Содержание учебного материала		
	1. Физическая подготовка, двигательная активность, развитие физических качеств, уровень физической подго- товленности, психофизические качества и свойства личности, вредные привычки, оздоровительные системы, виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка. Методика использования различных мето- дов и средств в профессионально-прикладной физической подготовке.		2
	Практическое занятие	4	
	1. Использование различных методов и средств профессионально-прикладной физической подготовки.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить методы профессионально-прикладной физической подготовки. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика.		35	
Тема 2.1 Оздоро- вительное, при- кладное значение легкой атлетики.	Содержание учебного материала		
	1. Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метания, методика их выполнения.		2
	Практическое занятие	3	
	1. Знакомство с характеристиками всех видов легкой атлетики.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для совершенствования техники низкого стар- та.	4	
Тема 2.2 Изучение	Содержание учебного материала		

техники бега на короткие дистанции.	1.	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м. Методика техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		2
	Практическое занятие		3	
	1	Бег на короткие дистанции от 30 до 400м.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей		4	
Тема 2.3 Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала			
	1.	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорение. Методика беговых упражнений.		2
	Практическое занятие		3	
	1	Освоение специальных беговых упражнений.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений для совершенствования техники спринтерского бега		4		
Тема 2.4 Переменный и повторный бег.	Содержание учебного материала			
	1.	Переменный и повторный бег. Методика освоения переменного и повторного бега. Фартлек.		2
	Практическое занятие		3	
	1. Освоение переменного и повторного бега.			
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по совершенствованию координационных способностей		4		
Тема 2.5 Эстафетный бег. Оздоровительный бег. Марш – бросок.	Содержание учебного материала			
	1.	Эстафетный бег и его виды. Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции.		2
	2.	Оздоровительный бег. Правила проведения оздоровительного бега. Марш-бросок – военно-прикладной вид спорта. Правила проведения марш-бросков.		
	Практическое занятие		3	
	1	Освоение эстафетного бега.		
	2.	Проведение оздоровительного бега. Организация марш – броска.		
Лабораторные работы		-		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях, выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Занятия в спортивных клубах, секциях; выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера	4	
Раздел 3. Волейбол		44	
Тема 3.1 Сущность и характеристика игры, подготовка волейболиста	Содержание учебного материала		
	1. Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передач, подачи мяча, тактика игры. Судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста: стойка, передвижения, шаги, бег, прыжки.		2
	Практическое занятие	3	
	1. Изучение правил игры в волейбол и судейства.		
	2. Освоение специальной физической подготовки волейболиста.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат по одной из предложенных тем. Примерная тематика реферативной работы: Судейство игры волейбол. История возникновения волейбола	4	
Тема 3.2 Верхняя передача мяча. Нижние передачи и приемы мяча.	Содержание учебного материала		
	1. Верхняя передача мяча двумя руками: вперед, над собой и назад; длинные, короткие, укороченные, низкие, высокие, близкие и отдаленные передачи. Правила верхней передачи мяча.		2
	2. Нижние передачи и приемы мяча. Правила нижней передачи мяча. Технические приемы остановки мяча в игре		
	Практическое занятие	4	
	1. Освоение верхней передачи двумя руками.		
	2. Освоение нижней передачи и приемы мяча.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении верхней передачи мяча. Выполнение упражнений для мышц: рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза	4		
Тема 3.3 Поддачи: нижние, верхние и боковые.	Содержание учебного материала		
	1. Поддачи: нижние, верхние и боковые. Правила техники всех видов подач: устойчивая стойка, выполнение всех видов подач в игровых ситуациях.		2
	Практическое занятие	4	

	1	Отработка подач: нижних, верхних и боковых.		
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач; выполнение упражнений для развития прыгучести		4	
Тема 3.4 Нападающие удары: прямые и боковые. Блокирование и страховка	Содержание учебного материала			
	1.	Нападающие удары, контроль скорости полета мяча, силы удара. Правила выполнения стойки игрока, готовящегося к блокированию. Правила проведения блокировки. Организация страховки в игре.		2
	Практическое занятие		4	
	1	Отработка нападающих ударов: прямых и боковых.		
	2.	Блокирование и страховка		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Выполнение упражнений для развития прыгучести		4	
Тема 3.5 Тактика защиты на задней линии. Организация двусторонней игры.	Содержание учебного материала			
	1.	Тактика защиты на задней линии Правила выбора места для защитных действий. Правила разработки тактики защитных действий. Организация двусторонней игры. Правила игры, изменениях в правилах судейства, размеры площадки, высота сетки. Учебная игра		2
	Практическое занятие		4	
	1.	Изучение тактики защиты на задней линии. Организация двусторонней учебной игры.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений на развитие силы; выполнение упражнений для развития координации движений и прыгучести.		9	
	Раздел 4. Баскетбол		44	
Тема 4.1 Сущность и характеристика игры в баскетбол. Специальные упражнения в движении с мячом.	Содержание учебного материала			
	1.	История возникновения и сущность игры в баскетбол, технические и тактические приемы игры, их характеристика. Правила игры в баскетбол. Судейство игры.		2
	2.	Специальные упражнения в движении: передвижение, повороты, обманные движения с мячом и без мяча.		
	Практическое занятие		4	
	1	Изучение правил игры в баскетбол и судейства.		
	2.	Изучение специальных упражнений в движении.		

	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по одной из предложенных тем. Примерная тематика реферативной работы: Судейство игры баскетбол, Специальная физическая подготовка баскетболистов, Выполнение упражнений для развития, необходимых при выполнении техники передвижений	4	
Тема 4.2 Техника ловли мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника ловли мяча. Правила передвижения на площадке в различных ситуациях и перестроениях при ловле мяча: двумя руками, держание баскетбольного мяча, ловля мяча одной рукой.		2
	2. Передача мяча. Правила выполнения передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками снизу, передачи одной рукой от плеча, одной и двумя руками над головой и с отскоком мяча от пола.		
	Практическое занятие	4	
	1. Изучение техники ловли мяча.		
	2. Освоение передач мяча.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений для развития, необходимых при выполнении техники ловли и передачи мяча. Выполнение упражнений для развития быстроты, координации движений	4	
Тема 4.3 Ведение мяча (дриблинг). Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала		
	1. Ведение мяча (дриблинг). Применение техники ведения мяча: с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами.		2
	2. Броски мяча в корзину. Техника бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крючком».		
	Практическое занятие	4	
	1. Освоение правил ведения мяча.		
	2. Отработка бросков мяча в корзину.		
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений для развития, необходимых при выполнении техники ведения мяча, и для развития техники бросков мяча в корзину. Выполнение упражнений для развития быстроты движений и ловкости	4	
Тема 4.4 Защитные стойки. Си-	Содержание учебного материала		
	1. Защитные стойки, передвижения. Правила выполнения защитных действий в движении: в парах, в тройках со		2

система личной защиты.		сменой мест. Технические приемы: рывки, повороты и остановки, передвижение без мяча или с мячом, перехватывание, выбивание и выравнивание мяча, противодействие при бросках в корзину.		
	2.	Система личной защиты. Защитник, защита, взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты. Правила организации защиты.		
	Практическое занятие		4	
	1.	Освоение защитных стоек, передвижений.		
	2.	Организация системы личной защиты		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений для развития техники защитных действий, выполнение упражнений для развития выносливости		4	
Тема 4.5 Комбинации с заслонами. Система зонной защиты.	Содержание учебного материала			
	1.	Комбинации с заслонами: внутренний заслон, наружный заслон, заслон с сопровождением. Правила организации заслонов.		2
	2.	Понятие зоны, трехсекундная зона. Использование игры в нападении против зоны: «быстрый прорыв» и броски с дальних дистанций.		
	Практическое занятие		4	
	1.	Изучение организации заслонов.		
	2.	Построение системы зонной защиты.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений для развития внутреннего и наружного заслона, выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники зонной защиты. Выполнение упражнений для воспитания специфической координации		4		
Тема 4.6 Система смешанной защиты. Меры предосторожности игры в баскетбол.	Содержание учебного материала			
	1.	Система смешанной защиты Правила организации смешанной защиты в двусторонней игре.		2
	2.	Меры предосторожности при игре в баскетбол.		
	Практическое занятие		4	
	1.	Организация системы смешанной защиты.		
	2.	Учебная игра.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся:		-		

Раздел 5. Плавание		26	
Тема 5.1 Роль и значение плавания в профессионально - прикладной физической подготовке студента.	Содержание учебного материала		
	1.	Роль и назначение плавания в программе средних образовательных учреждений. Плавание для начинающих (или не умеющих плавать). Зачетные нормативы.	2
	Практическое занятие		3
	1	Сущность и значение плавания для будущей профессиональной деятельности.	
	Лабораторные работы		-
	Контрольные работы		-
Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по одной из предложенных тем. Примерная тематика реферативной работы: Плавание как вид спорта		4	
Тема 5.2 Правила поведения студентов на воде и в бассейне.	Содержание учебного материала		
	1.	Знакомство студентов с правилами, требованиями на занятиях в бассейне.	2
	Практическое занятие		3
	1	Изучение особенностей личной гигиены, предупреждение травм, переохлаждение, заболевания, помощь тонущему. Оказание доврачебной помощи спасённому.	
	Лабораторные работы		-
	Контрольные работы		-
Самостоятельная работа обучающихся: нарисовать плакаты, предупреждающие несчастные случаи на воде		4	
Тема 5.3 Техника плавания: «кроль на груди».	Содержание учебного материала		
	1.	Техника плавания «кроль на груди». Методика изучения техники плавания по схеме: движение ног; движение рук; дыхание; парное согласование движений рук и дыхания, рук и ног; полное согласование движений.	2
	Практическое занятие		4
	1.	Освоение техники плавания «кроль на груди».	
	Лабораторные работы		-
	Контрольные работы		-
Самостоятельная работа обучающихся: отработка техники плавания «кроль на груди».		4	
Тема 5.4 Способы погружения в воду.	Содержание учебного материала		
	1.	Способы погружения в воду. Техника выполнения прыжка с тумбочки: старт, и стартовый прыжок толчком от тумбочки. Методика прыжка с тумбочки.	2
	Практическое занятие		4
	1	Изучение способов погружения в воду, прыжок с тумбочки.	
	Лабораторные работы		-
	Контрольные работы		-

	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 6. Общая физическая подготовка			48	
Тема 6.1 Физические способности человека Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека.	Содержание учебного материала			
	1.	Физические способности человека. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Методика оценки физических способностей: скорости, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств человека. Проявление физических качеств во всех видах спорта. Воспитание физических способностей на уроках физического воспитания.		2
	Практическое занятие		4	
	1	Оценка и развитие физических способностей человека. Физические упражнения, их роль в воспитании физических качеств.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: изучить критерии оценивания физических способностей человека. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера.		4		
Тема 6.2 Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала			
	1.	Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением. Методика обучения.		2
	Практическое занятие		4	
	1.	Выполнение упражнений с отягощением.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на выносливость.		4		
Тема 6.3 Упражнения на брусьях, перекладине.	Содержание учебного материала			
	1.	Упражнения на брусьях, перекладине. Виды упражнений и методика их выполнения. Подводящие упражнения различной степени трудности. Подтягивание на перекладине, брусьях, приседания.		2
	Практическое занятие		4	
	1.	Выполнение упражнений на брусьях, перекладине.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнения для развития подтягивания на перекладинах, брусьях, приседание.		4		
Тема 6.4 Упраж-	Содержание учебного материала			

нения в парах на гимнастических стенках, скамейках.	1.	Упражнения в парах на гимнастических стенках, скамейках. Включение их в разминку. Правила выполнения упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках, со скамейками.		2
	Практическое занятие		4	
	1	Выполнение упражнений в парах на гимнастических стенках, скамейках.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера; подготовить реферат по одной из предложенных тем. Примерная тематика реферативной работы: История развития спортивной гимнастики.		4	
Тема 6.5 Эстафеты с предметами и без предметов	Содержание учебного материала			2
	1.	Характеристика эстафет с предметами и без предметов. Методика организации различных эстафет.		
	Практическое занятие		4	
	1	Проведение эстафет.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: изучить методику организации различных эстафет. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера		4		
Тема 6.6 Подвижные и спортивные игры.	Содержание учебного материала			2
	1.	Характеристика подвижных и спортивных игр. Методика их организации и проведения. Включение на занятиях спортивных и подвижных игр для решения задач профессионально - прикладной физической подготовки.		
	Практическое занятие		4	
	1	Организация и проведение подвижных и спортивных игр.		
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: выучить методику организации и проведения подвижных и спортивных игр. Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера		4		
Всего:			234	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- брусья параллельные;
- штанга;
- гантели;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки;

Легкоатлетический инвентарь:

- секундомеры;
- стойки финишные;
- рулетка металлическая;

Эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь:

- лыжи беговые с креплениями;
- ботинки лыжные;
- палки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- сетки волейбольные;
- ворота для игры в футбол;
- насосы;
- свистки судейские;
- стойки для обводки;
- часы секундомеры;
- шахматные часы.

Технические средства обучения:

специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

- персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением;
- интерактивное оборудование;
- оборудование для тестирования знаний учащихся.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура Ростов-на-Дону «Феникс», 2004 (1)
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. 3-е издание Москва, Academia, 2004 (1)

Дополнительные источники:

1. Гуревич И. А.

Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие Минск: Вышэйшая школа, 2011 - https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=110086&sr=1

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения нормативов, сдачи зачетов, выполнение контрольных заданий.

Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов на базе 11 классов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 и 4 курс		
		“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	Ю	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 100 м/сек	Д	18.5	17.5	17.0	18.0	17.0	16.0
Бег 3000 м/сек	Ю	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Ю	Без учета времени					
2000 м	Д	13.10	12.50	11.30	11.50	11.40	11.00
3000 м	Д	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	Ю	205	225	235	215	235	243
Прыжок в длину с места	Д	145	165	180	150	170	185
Прыжок в длину с разбега	Ю	380	430	450	400	445	465
Прыжок в длину с разбега	Д	320	330	340	340	350	360
Прыжки в высоту с разбега	Ю	115	125	130	120	130	135
Прыжки в высоту с разбега	Д	90	105	110	100	110	115
Подтягивание на перекладине	Ю	7	8	11	9	11	14
Поднимания туловища	Д	20	35	45	30	40	50
Плавание 50 м/мин. сек	Ю	Б/У	0.56	0.43	Б/У	0.48	0.40
Плавание 50 м/мин. сек	Д	Б/У	1.18	1.14	Б/У	1.11	1.08

Примерные контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени
2. Бег 2000м.(девушки),3000м.(юноши)-без учета времени
3. Прыжки в длину с места (девушки и юноши)
4. Подтягивания на перекладине (юноши)
5. Поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки и юноши)
6. Сгибания разгибания рук в упоре лежа (юноши и девушки)
7. Плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки)
8. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки)
9. Приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки)
10. Метание гранаты (юноши)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Текущий контроль: тестирование, оценивание практических занятий, выполнение нормативов, контрольных заданий</p>
<p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<p>Промежуточная аттестация: зачет</p>