

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	40

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной подготовки

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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 31.02.01 Лечебное дело и овладению общих компетенций (ОК)

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13 Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения

квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 476 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 238 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теоретическое занятие	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
работа в секциях, ОФП	212
работа с учебной литературой, конспектирование	4
написание рефератов	10
разработка мультимедийных презентаций	6
составление кроссвордов	4
работа с дополнительной литературой и интернетом	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифзачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности
31.02.01 Лечебное дело.**

Наименование разделов и тем	Практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	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	1 1 2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		472	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1 Техника бега на спринтерские дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Оздоровительная ходьба.		1 2 2
	Практическое занятие		
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники оздоровительной ходьбы.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общая физическая подготовка.	2	
Тема 2.2. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала		
	1. Техника метания гранаты.		2
	Практическое занятие		
	1. Изучение техники метания гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общая физическая подготовка.	2	
Тема 2.3 Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		2
	2. Оздоровительный бег.		2
	Практическое занятие		
	1. Изучение техники бега на средние дистанции. 2. Изучение техники оздоровительного бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.4. Техника толкания ядра в дальность.	Содержание учебного материала		
	1. Техника толкания ядра.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника толкания ядра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать реферат.	2	
Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на длинные дистанции (2-3 км.). 2. Техника низкого и высокого старта.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Изучение техники бега на длинные дистанции. 2. Изучение техники низкого и высокого старта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.6. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Упражнения для развития прыгучести.		2 2
	Практическое занятие		

	1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление. 2. Специальные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.7. Кросс-бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала		
	1. Кросс – бег по пересеченной местности. 2. Оздоровительная ходьба, бег.		1 2
	Практическое занятие	2	
	1. Изучить технику бега по пересеченной местности. 2. Изучить технику оздоровительной ходьбы.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.8. Марш бросок. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала		
	1. Марш бросок. 2. Спортивная ходьба.		1 2
	Практическое занятие	2	
	1. Марш бросок на 3-6 км. 2. Изучить технику спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.9. 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 1
	Практическое занятие	2	
	1. Техника бега на средние дистанции (500 м.). 2. Выполнить бег 500 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Раздел 3. Гимнастика		28	
Тема 3.1. Упражнения для развития силы рук и	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса. 2. Виды корригирующей ходьбы.		2 1

брюшного пресса.	Практическое занятие 1. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса. 2. Виды корректирующей ходьбы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.2. Упражнения на бревне. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ	Содержание учебного материала		
	1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. 2. Упражнения на бревне. 3. Корректирующая ходьба.		2
			2
	Практическое занятие 1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. 2. Упражнения на бревне. 3. Корректирующая ходьба.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие. 2. Комплексы упражнений по формированию осанки.	2	
Тема 3.3. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 2. Упражнения из различных исходных положений.		2
	Практическое занятие 1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 2. Упражнения из различных исходных положений.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.4. Шпагат, полушпагат. Обучение упражнениям на гибкость.	Содержание учебного материала		
	1. Обучение упражнениям на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		2
	Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить презентацию.	2	
Тема 3.5.	Содержание учебного материала		

Кувырки вперед, назад.	1. Совершенствование техники акробатических упражнений.		2
	2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники акробатических упражнений.		
	2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
1. Секционное занятие.			
	2. Комплекс упражнений по укреплению мышечного корсета.		
Тема 3.6. Техника выполнения стойки на лопатках, на голове, «мост».	Содержание учебного материала		2
	1. Техника выполнения стойки на лопатках, голове.		
	2. Техника выполнения «мост».	2	
	Практическое занятие	2	
	1. Равновесия, боковые равновесия.		
	2. Стойка на лопатках, стойка на голове.		
	3. Мостик из положения стоя, лежа и из стойки на коленях.		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
1. Секционное занятие.			
Тема 3.7. Опорный прыжок через коня и козла. Виды корректирующей ходьбы.	Содержание учебного материала		2
	1. Опорный прыжок через коня и козла.		
	2. Виды корректирующей ходьбы.	2	
	Практическое занятие	2	
	1. Опорный прыжок через коня и козла.		
	2. Виды корректирующей ходьбы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Секционное занятие.			
Раздел 4. Спортивные игры		32	
Тема 4.1. Изучение правил игры в волейбол.	Содержание учебного материала		2
	1. Правила игры в волейбол.		
	2. Лечебная гимнастика.	2	
	Практическое занятие	2	
	1. Правила игры в волейбол.		
	2. Лечебная гимнастика.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить конспект	2	
Тема 4.2. Передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала		
	1.Передача мяча двумя руками сверху.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Выполнить передачу мяча двумя руками сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.3. Передача мяча двумя руками снизу.	Содержание учебного материала		
	1.Передача мяча двумя руками снизу.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Выполнить передачу мяча двумя руками снизу.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.4. Нижняя боковая подача.	Содержание учебного материала		
	1. Нижняя боковая подача.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Выполнить нижнюю боковую подачу.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.5. Правила соревнований. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		
	1. Правила соревнований.		2
	2. Техника владения мячом.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Правила соревнований. 2. Техника владения мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.6. Технико-тактические действия.	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения мячом.		2
	2. Технико-тактические действия.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Подводящие упражнения для подачи мяча в парах. 2. Подача мяча одной рукой снизу.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.7. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала		
	1. Верхняя прямая подача.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Верхняя прямая подача.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.8. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча двумя сверху.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.		2
	2. Совершенствование приема мяча после подачи.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча. 2. Совершенствование приема мяча после подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		20	
Тема 5.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала		
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке. 2. Постановка лыжных палок.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.2 Переход от одновременного к попеременным ходам.	Содержание учебного материала		
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		
Тема 5.3. Техника спусков основной и низкой	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника спусков основной и низкой стойке. 2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		2 2

стойке.	Практическое занятие	2	
	1. Техника спусков основной и низкой стойке. 2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.4. Техника подъема елочкой.	Содержание учебного материала		2
	1. Изучение техники подъема елочкой.		
	Практическое занятие	2	
	1. Изучение техники подъема елочкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.5. Совершенствование одновременного бесшажного лыжного хода.	Содержание учебного материала		3
	1. Совершенствование техники одновременного бесшажного лыжного хода.		
	Практическое занятие	2	
	1. Одновременное отталкивание руками. 2. Наклон туловища при отталкивании. 3. Доталкивание руками в конечной стадии завершения толчка.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Раздел 2 Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		1 2 2
	1. Эстафетный бег. 2. Техника передачи эстафетной палочки. 3. Техника бега на средние дистанции.		
	Практическое занятие		
	1. Изучить технику бега на средние дистанции. 2. Эстафетный бег. 3. Изучить технику передачи эстафетной палочки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		

Техника челночного бега. Кросс по пересеченной местности.	1. Техника челночного бега.		2
	2. Кросс бег по пересеченной местности (2-3 км.)		2
	Практическое занятие	2	
	1. Изучить технику челночного бега. 2. Кросс бег по пересеченной местности (2-3 км.)		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники метания гранаты.	Содержание учебного материала		
	1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения		2
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствовать технику метания гранаты. 2. Подводящие упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать реферат.	2	
	Тема 2.4. Совершенствование техники толкания ядра.	Содержание учебного материала	
1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.		2	
Практическое занятие		2	
1. Совершенствовать технику толкания ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.			
Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.		2	
Тема 2.5. Техника бега на короткие дистанции.		Содержание учебного материала	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Оздоровительная ходьба.		
	Практическое занятие	2	
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Выполнение упражнений на развитие физического качества – быстрота.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить презентацию.	2	
	Раздел 3. Гимнастика		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		

Сгибание рук в упоре лежа.	1. Сгибание рук в упоре лежа.		2
	2. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Сгибание рук в упоре лежа.		
	2. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений.		
Тема 3.2. Поднимание и опускание туловища. Выполнение упражнений с предметами.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Комплексы упражнений.		
	Содержание учебного материала		
	1. Поднимание и опускание туловища.		2
	2. Выполнение упражнений с предметами.		2
Тема 3.3. Вольные упражнения.	Практическое занятие	2	
	1. Поднимание и опускание туловища.		
	2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.4. Шпагат, полушпагат.	Содержание учебного материала		
	1. Стойка на лопатках и голове, мост из положения стоя.		2
	2. Вольные упражнения.		2
	Практическое занятие	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Шпагат полушпагат.		2
	2. Комплексы специальных упражнений.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Шпагат полушпагат.		
	2. Комплексы специальных упражнений.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие. 2. Комплекс упражнений для глаз.	2	
Тема 3.5. Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.		2
	Практическое занятие		
	1. Подводящие упражнения на гимнастической скамейке. 2. Ходьба по бревну. 3. Равновесия, боковые равновесия.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать реферат.	2	
Тема 3.6. Кувырки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа.	Содержание учебного материала		
	1. Кувырки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа. 2. Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Выполнить кувырки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа. 2. Выполнить сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.7. Опорный прыжок через коня и козла. Упражнения из различных исходных положений.	Содержание учебного материала		
	1. Опорный прыжок через коня и козла. 2. Упражнения из различных исходных положений.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Опорный прыжок через коня и козла. 2. Упражнения из различных исходных положений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		44	
Тема 4.1. Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу двумя.	Содержание учебного материала		
	1. Техника передачи волейбольного мяча. 2. Набивание мяча снизу.		2 2
	Практическое занятие		

	1. Техника передачи волейбольного мяча. 2. Набивание мяча снизу. 3. Техника штрафного броска.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.2. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала		2 2
	1. Совершенствование приема мяча после подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование приема мяча после подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие	2	
Тема 4.3. Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Тема 4.4. Учебная игра в волейбол.	Содержание учебного материала		2
	1. Учебная игра в волейбол.		
	Практическое занятие	2	
	1. Зачетная игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.5. Стойка волейболиста, перемещение. Правила игры в волейбол.	Содержание учебного материала		2 2
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Стойка волейболиста, перемещение по площадке.		
	Практическое занятие	2	
	1. Изучение правил игры в волейбол. 2. Выполнить стойку волейболиста, перемещение.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала		

Передача мяча двумя сверху.	1. Техника верхней передачи мяча.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника верхней передачи мяча.		
	Самостоятельная работа 1. Секционное занятие	2	
Тема 4.7. Совершенствование приема мяча после подачи.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование приема мяча после подачи.		3
	Практическое занятие	2	
	1. Техника приема мяча после подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.8. Прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала		
	1. Прием мяча после подачи.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Набивание мяча сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.9. Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		3
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.10. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения мячом.		2
	2. Выполнение упражнений с предметами.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника владения мячом. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.11.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование передачи снизу двумя.		2

Совершенствование техники передачи снизу двумя.	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование передачи снизу двумя.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		64	
Тема 5.1. Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.	Содержание учебного материала		2
	1. Техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.		
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование в передвижении попеременным двухшажным ходом на пересеченной местности при различных условиях снежного покрова и скольжения. 2. Прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.2. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.3. Техника торможения полуплугом.	Содержание учебного материала		2 3
	1. Техника торможения плугом. 2. Совершенствование техники изученных ходов.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники изученных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.4. Передвижение скользящим шагом.	Содержание учебного материала		2
	1. Передвижение скользящим шагом.		
	Практическое занятие		
	1. Передвижение скользящим шагом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	

Тема 5.5. Коньковый ход (ознакомление).	Содержание учебного материала		
	1. Изучение техники конькового хода.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.6. Сдача норматива.	Содержание учебного материала		
	1. Сдача норматива 3-5км. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Сдача норматива 3-5км. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.7. Техника подъемов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника подъема елочкой, полуюлочкой.		2
	Практическое занятие		
	1. Подъемы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.8. Совершенствование техники конькового хода.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники конькового хода.		3
	Практическое занятие		
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.9. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.	Содержание учебного материала		
	1. Техники передвижения двухшажным лыжным ходом.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника передвижения двухшажным лыжным ходом. 2. Бесшажный лыжный ход. 3. Закрепление техники.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.10. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Техника бесшажных лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Техника бесшажных лыжных ходов.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Строевые приемы. 2. Техника бесшажных лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.11. 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
	Практическое занятие		
	1. Переход от одновременного хода к попеременным. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.12. Совершенствование переходов от одновременного к попеременным лыжным ходом.	Содержание учебного материала		
	1. Переход от одновременного к попеременным лыжным ходом.		2
	Практическое занятие		
	1. Переход от одновременного к попеременным лыжным ходом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.13. Техника поворота упором.	Содержание учебного материала		
	1. Техника поворота упором.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника поворота упором.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.14. Передвижение скользящим шагом.	Содержание учебного материала		
	1. Передвижение скользящим шагом.		2
	Практическое занятие		
	1. Передвижение скользящим шагом.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.15. Техника спусков основной и низкой стойке.	Содержание учебного материала		
	1. Техника спусков основной и низкой стойке.		2
	2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника спусков основной и низкой стойке.	2	
	2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
Тема 5. 16. Техника подъема «елочкой» и «полуелочкой».	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника подъема «елочкой».		2
	2. Техника подъема «полуелочкой».		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника подъема «елочкой».		
Раздел 2. Легкая атлетика	2. Техника подъема «полуелочкой».		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
		24	
	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	2. Оздоровительный бег.		2
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практическое занятие	2	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	2. Спортивная ходьба.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Упражнения для развития прыгучести.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Подводящие упражнения. 2. Техника отталкивания в прыжках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить кроссворд	2	
Тема 2.4. Кросс- бег по пересеченной местности Оздоровительная ходьба, бег.	Содержание учебного материала		
	1. Кросс - бег по пересеченной местности на 2 – 3 км. 2. Оздоровительный бег.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Кросс- бег по пересеченной местности на 2 – 3 км. 2. Оздоровительный бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.5. Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала		
	1. Техника толкания ядра.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника толкания ядра.	2	
Тема 2.6. Техника метания гранаты.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить презентацию.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствовать технику метания гранаты. 2. Подводящие упражнения.	2	
Раздел 3. Гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать конспект.	2	
		24	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		2
	2. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.2. Обучение упражнениям на гибкость.	Содержание учебного материала		
	1. Обучение упражнениям на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование упражнений на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.3. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик. 2. Упражнения на различные группы мышц.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик. 2. Выполнение упражнений на различные группы мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.4. Кувырки вперед, назад.	Содержание учебного материала		
	1. Кувырки вперед, назад. 2. Упражнения из различных исходных положений.		
	Практическое занятие	2	
	1. Кувырки вперед, назад. 2. Упражнения из различных исходных положений.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Секционное занятие.	2	
Тема 3.5. Совершенствование	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование комбинаций на бревне.		

комбинаций на бревне.	Практическое занятие	2	
	1. Комбинации на бревне. 2. Равновесия, боковые равновесия.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 3.6. Совершенствование техники выполнения «мостики», стойки на лопатках, голове.	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения стойки на лопатках, голове. 2. Техника выполнения «мост».		2 2
	Практическое занятие	2	
	1. Равновесия, боковые равновесия. 2. Стойка на лопатках, стойка на голове. 3. Мостик из положения стоя, лежа и из стойки на коленях.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.		
		2	
Раздел 4. Спортивные игры		32	
Тема 4.1. Судейство, правила игры в волейбол.	Содержание учебного материала		
	1. Судейство, правила игры в волейбол. 2. Игра в волейбол.		2 2
	Практическое занятие	2	
	1. Судейство, правила игры в волейбол. 2. Игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа 1.Секционное занятие.	2	
Тема 4.2. Совершенствование техничко-тактических действий.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование технико-тактических действий. 2. Совершенствование нижней боковой подачи.		3 3
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование технико-тактических действий. 2. Совершенствование нижней боковой подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Секционное занятие.	2	
Тема 4.3. Совершенствование	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование верхней подачи.		

верхней подачи.	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование верхней подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.4. Набивание мяча сверху.	Содержание учебного материала		2
	1. Набивание мяча сверху.		
	Практическое занятие	2	
	1. Набивание мяча сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.5. Совершенствование передачи снизу двумя.	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование передачи снизу двумя.		
	2. Техника приема мяча двумя руками снизу.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование передачи снизу двумя.		
	2. Техника приема мяча двумя руками снизу.		
Тема 4.6. Прием мяча после подачи.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		2
	1. Прием мяча после подачи.		
	2. Техника подачи мяча.	2	
	Практическое занятие		
	1. Прием мяча после подачи.		
Тема 4.7. Учебная игра в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		2
	1. Судейство правила игры.		
	2. Учебная игра в волейбол.	2	2
	Практическое занятие		
	1. Судейство правила игры. 2. Учебная игра в волейбол. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать реферат.	2	
Тема 4.8. Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала		
	1. Техника подачи мяча.		2
	2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.		2
	Практическое занятие		
	1. Набивание мяча сверху. 2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		36	
Тема 5.1. Техника торможения плугом.	Содержание учебного материала		
	1. Техника торможения плугом.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника торможения плугом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.2. Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.	Содержание учебного материала		
	1. Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом.		2
	Практическое занятие		
	1. Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.3. Одновременный бесшажный лыжный ход.	Содержание учебного материала		
	1. Одновременный бесшажный лыжный ход		2
	Практическое занятие		
	1. Одновременное отталкивание руками. 2. Наклон туловища при отталкивании. 3. Доталкивание руками в конечной стадии завершения толчка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.4	Содержание учебного материала		

Изучение техники конькового хода.	1. Изучение техники конькового хода.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.5. Техника передвижения скользящим шагом.	Содержание учебного материала		2
	1. Техника передвижения скользящим шагом.		
	Практическое занятие	2	
	1. Скользящий шаг. 2. Подводящие упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.6. Переход от одновременного к попеременным ходам.	Содержание учебного материала		2
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		
	Практическое занятие	2	
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.7. Техника подъема елочкой.	Содержание учебного материала		2
	1. Техника подъема елочкой.		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника подъема елочкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.8. Техника торможения плугом.	Содержание учебного материала		2
	1. Техника торможения плугом. 2. Совершенствование техники изученных ходов.		
	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники изученных ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 5.9.	Содержание учебного материала		

Техника спусков основной и низкой стойке.	1. Техника спусков основной и низкой стойке.		2
	2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника спусков основной и низкой стойке. 2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Метание гранаты и толкание ядра.	Содержание учебного материала		
	1. Метание гранаты и толкание ядра. 2. Упражнения на развитие силы.		2 2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника метания гранаты и толкания ядра. 2. Выполнение упражнений на развитие силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.2. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Принцип составления и практическое выполнение ОРУ.		2 2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника прыжка в длину с места. 2. Принцип составления и практическое выполнение ОРУ.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 2.3. Техника бега на спринтерские дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на спринтерские дистанции (100 м.).		
	Практическое занятие	2	2
	1. Техника бега на спринтерские дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Тема 2.4. Марш-бросок. Оздоровительный бег.	Содержание учебного материала		
	1. Марш-бросок на 3-6 км. 2. Совершенствование физического качества выносливость.		2 3

	Практическое занятие	2	
	1. Марш-бросок на 3-6 км. 2. Выполнение упражнений на развитие выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить кроссворд	2	
Тема 2.5. Марш-бросок. Оздоровительная ходьба, бег.	Содержание учебного материала		2
	1. Марш-бросок. 2. Оздоровительная ходьба, бег.		
	Практическое занятие		
	1. Марш-бросок. 2. Оздоровительная ходьба, бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Тема 2.6. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		3
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника прыжка в длину с места.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Раздел 3. Гимнастика		16	
Тема 3.1. Поднимание и опускание туловища. Шпагат, полушпагат.	Содержание учебного материала		2
	1. Шпагат, полушпагат, поднимание и опускание туловища. 2. Упражнения из различных исходных положений.		
	Практическое занятие		
	1. Выполнить шпагат, полушпагат, поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написать реферат.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники опорного прыжка через коня и	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование опорного прыжка через коня и козла. 2. Упражнения с предметами.		
	Практическое занятие		

козла. Упражнения с предметами.	1. Совершенствование опорного прыжка через коня и козла. 2. Упражнения с предметами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Секционное занятие.	2	
Тема 3.3 Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений на бревне.	Содержание учебного материала		3
	1.Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений на бревне.		
	Практическое занятие	2	
	1.Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений на бревне.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Секционное занятие.	2	
Тема 3.4. Кувырки вперед-назад, равновесия.	Содержание учебного материала		2
	1. Кувырки вперед – назад, равновесия. 2. Упражнения из различных исходных положений.		
	Практическое занятие		
	1. Кувырки вперед – назад, равновесия. 2. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие. 2. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		36	
Тема 4.1. Совершенствование техники верхней передачи.	Содержание учебного материала		2
	1. Техника владения мячом. 2. Техника верхней передачи мяча.		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника владения мячом. 2. Техника верхней передачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.2. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		2
	1. Техника владения мячом.		
	Практическое занятие	2	

	1. Техника владения мячом. 2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Тема 4.3. Стойка волейболиста перемещение. Техника передачи мяча.	Содержание учебного материала		2
	1. Стойка волейболиста, перемещение. 2. Техника передачи мяча.		
	Практическое занятие	2	
	1. Стойка волейболиста, перемещение.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
Тема 4.4. Судейство, правила игры. Учебная игра в волейбол.	Содержание учебного материала		2
	1. Правила игры в волейбол. 2. Игра волейбол.		
	Практическое занятие	2	
	1. Правила игры в волейбол. 2. Игра волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Секционное занятие.	2	
Тема 4.5. Совершенствование нижней боковой подачи.	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование нижней боковой подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование нижней боковой подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие. 2. Написание реферата.	2	
Тема 4.6. Совершенствование подачи в волейболе.	Содержание учебного материала		3
	1. Совершенствование техники подачи.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники нижней боковой подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	

Тема 4.7. Совершенствование приема мяча после подачи.	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование приема мяча после подачи.		3
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование приема мяча после подачи. 2. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Тема 4.8. Зачетная игра в волейбол.	Содержание учебного материала		
	1. Зачетная игра в волейбол.		3
	Практическое занятие	2	
	1. Зачетная игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Тема 4.9. Ведение баскетбольного мяча. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1. Ведение баскетбольного мяча. 2. Правила игры.		2 2
	Практическое занятие	2	
	1. Ведение баскетбольного мяча. 2. Правила игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		8	
Тема 5.1. Совершенствование техники торможения полуплугом. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.	Содержание учебного материала		
	1. Техника торможения полуплугом. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		3 2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника торможения полуплугом. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
	Содержание учебного материала		

Тема 5.2. Сдача нормативов.	1. Сдача нормативов.		2
	2. Дифзачет.		3
	Практическое занятие	2	
	1. Прохождение дистанции на 3 и 5 км. 2. Совершенствование техники изученных ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
	Всего:	476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- спортивный зал
- тренажерный зал
- лыжная база
- зал лечебной гимнастики

Оборудование спортивного зала:

- гимнастический инвентарь
- инвентарь для занятий легкой атлетикой
- инвентарь для спортивных игр
- лыжный инвентарь
- туристический инвентарь
- инвентарь кабинета лечебной гимнастики

Комплект учебно-методической документации:

- рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
- календарно-тематический план
- учебно-методические пособия управляющего типа
- учебно-методические комплексы по темам дисциплины

Технические средства обучения:

- компьютер
- телевизор
- электронные носители с записями комплексов упражнений

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.-304с.
2. А.А Бишаева, В.В. Малков Физическая культура: учебник – М.: КНОРУС, 2016.-312с.
3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенова, Е.Е.Ачкасова.-2-еизд., доп.-СПб: СпецЛит, 2014.-255с.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Метод. Рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2014.-47с.
2. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования: под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт.-2016.-160с.
3. Физическая культура в режиме дня студента: Метод. Рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014.-15с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта Города Москвы
<http://www.mossport.ru>

3.3 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Особенности реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья зависит от состояния их здоровья и конкретных проблем, возникающих в каждом отдельном случае. Данной категории студентов предоставляется неограниченный доступ к электронной образовательной среде (Интернет-ресурсам, ЭБС), выделяется дополнительное время при проведении текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

При организации образовательного процесса *студентам с нарушением слуха* преподаватель:

- в ходе занятия говорит немного громче и четче;
- уделяет повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики;
- используемые специальные термины в ходе занятия прописывает на доске для лучшего их усвоения;
- использует разнообразный наглядный материал (презентации, видеолекции, видеофайлы, видеофильмы);
- проводит занятия в аудиториях оснащенных интерактивными досками, компьютером, мультимедийным проектором;
- использует оценочные средства в печатной форме или в форме электронного документа.

При организации образовательного процесса *студентам с нарушением зрения* преподаватель:

- представляет информацию в печатном виде с крупным шрифтом(16 - 18 пунктов);
- изучаемый материал повторяет несколько раз для лучшего его усвоения;
- предоставляет возможность во время занятия использовать звукозаписывающие устройства, диктофон и компьютеры во время занятий;
- озвучивает во время занятия написанную на доске информацию;
- оценочные средства распечатывает с увеличенным шрифтом;
- обеспечивает студентов увеличительными устройствами (лупа)

При организации образовательного процесса *студентам с речевыми нарушениями* преподаватель:

- предоставляет возможность письменно отвечать на поставленные вопросы при проведении текущего контроля знаний, промежуточной и итоговой аттестации;
- использует оценочные средства в печатной форме или в форме электронного документа.

При организации образовательного процесса *студентам с нарушением*

опорно-двигательного аппарата преподаватель:

- использует разнообразный наглядный материал (презентации, видеолекции, видеофайлы, видеофильмы);
- имеет методический материал для организации самостоятельной работы студентов на электронном носителе;
- предусматривает возможность проведения индивидуальных консультаций посредством электронной почты;
- использует оценочные средства в печатной форме или в форме электронного документа;
- формы контроля проводит в виде письменных работ;

При организации образовательного процесса *студентам с психическим нарушением (ЗПР)* преподаватель:

- в процессе обучения использует разнообразный наглядный материал (презентации, видеолекции, видеофайлы, видеофильмы);
- для закрепления знаний, полученных на занятии, а также для выполнения практических работ, использует рабочие тетради или методические указания для выполнения самостоятельной работы в печатном виде;
- изучаемый материал повторяет несколько раз для лучшего его усвоения;
- для формирования у студента способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознания возникающих трудностей, формирования умения запрашивать и использовать помощь прибегает к психокоррекционной помощи психолога, социального педагога;
- при изучении нового материала использует игровые технологии обучения, проблемное обучение, информационные технологии;
- формы контроля проводит в виде письменных работ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	демонстрация интереса к будущей профессии.	Индивидуальная групповая фронтальная форма опроса устный опрос выполнение тестов самостоятельная работа практическая работа зачет
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	точность и быстрота оценки ситуации; адекватность принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях; понимание ответственности за выполненные действия;	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	взаимодействие со студентами, преподавателями, руководителями практики, медицинским персоналом, пациентами, родственниками пациентов в ходе обучения	
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	демонстрация ЗОЖ, участие в спортивных мероприятиях	

Разработчик:

ГАПОУ РБ
«Белебеевский медицинский
колледж»

(место работы)

преподаватель
физической культуры

(занимаемая должность)

Л.А. Садовникова

(инициалы, фамилия)