

Министерство здравоохранения Иркутской области

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Тулунский медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора
ОГБПОУ «Тулунский медицинский
колледж»

_____ Для _____ Е.Б. Бордова

«30» _____ 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический
учебный цикл

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

*Очная форма обучения
по программе базовой подготовки*

Тулун
2020 г

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК № 1

Протокол № 10

от « 10 » 06 2020 г

Заведующий ЦМК

Иванов / Гусовская А.Н.

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

Протокол № 5

от « 30 » 06 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 2014 года

34.02.01 Сестринское дело, квалификация Медицинская сестра/Медицинский брат;

Планом учебного процесса по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Организация – разработчик рабочей программы:

областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тулунский медицинский колледж»

Разработчик:

Александрова П.В., преподаватель дисциплины «Физическая культура»,
1 кв.кат

Юдичев А.Н., преподаватель дисциплины «Физическая культура», 1 кв.кат

Рецензент:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	45
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	48

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ базовой подготовки.

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 профессиональном, общекультурном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

владеть социо-культурными компетенциями для становления личностных характеристик:

любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;

креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;

владеющий основами научных методов познания окружающего мира;

мотивированный на творчество и инновационную деятельность;

готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;

осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством;

уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;

осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;

подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;
мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

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.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 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)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теория	2
практика	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе: - подготовка докладов, рефератов;	54
- составление словаря основных терминов и понятий;	20
- составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (тестирование этих качеств)	20
- измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила);	15
- составление комплексов для формирования правильной осанки;	25
- составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами;	20
- ведение дневника по самоконтролю индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.	20
внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю	
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
3 семестр		32	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание теоретического занятия: 1. Физическая культура и спорт как социальные явления. 2. Сущность и ценность физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. 4. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. 5. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	1
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферативных сообщений: «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни студентов»	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	14	
Тема 2.1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	Содержание практического занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега.	2	1
	Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.	2	
Тема 2.2.	Содержание практического занятия:	2	

Низкий старт	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Бег 60м на результат с низкого старта. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств 	2	1
Тема 2.3. Специальная физическая подготовка.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Повторный бег на дистанции 100м. 4. Упражнение на месте. 5. Повторный бег 100-200м. 6. Специальные беговые упражнения. 7. Общая физическая подготовка. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств 2. Составление и выполнение комплексов ОФП 	4	1
Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 4. Прыжок в длину с разбега на технику. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной 	2 2	1

	<p>выносливости.</p> <p>2. Заполнение личного дневника самоконтроля.</p>		
<p>Тема 2.5. Контроль техники прыжка в длину</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха. 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема 2.6. Эстафетный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема 2.7. Техника передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 6. Передача эстафетной палочки. 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 		
Раздел 3	Волейбол	16	
<p>Тема 3.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема 3.2. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Выполнение комплексов упражнений по ОФП. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Осуществление судейство игры. 6. Игра по правилам. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий спортивными играми (измерение ЧСС). 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>

<p>Тема 3.3. Техника нижней прямой подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Освоение техники нижней прямой подачи. 5. Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема 3.4. Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники нижней прямой подачи. 4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса. 	<p>2</p>	<p>1</p>
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу. 	<p>2</p>	

Тема 3.5. Развитие координационных способностей.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации. 	2 2	1
Тема 3.6. Контроль техники нижней передачи мяча.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха. 	2 2	1
Тема 3.7. Правила соревнований по волейболу. Зачёт	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 	2	

	<p>3. Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>4. Развитие координационных способностей.</p> <p>5. Перемещение игрока.</p> <p>6. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол.</p> <p>2. Заполнение дневника самоконтроля.</p>	2	1
IV семестр		42	
Раздел 4	Гимнастика	8	
Тема 4.1. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики.</p> <p>2. Правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>3. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>4. Формирование правильной осанки.</p> <p>5. Строевые приемы.</p> <p>6. Выполнение команд: «Полшага!»</p> <p>7. Развитие гибкости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека»</p>	2	1
Тема 4.2. Построение и перестроение.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Комплекс ОРУ в движении.</p> <p>3. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>5. Освоение техники строевых упражнений.</p> <p>6. Стойки, приседы, выпады, упоры.</p> <p>7. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Самостоятельная работа:</p>	2	1

	1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.		
Тема 4.3. Обще развивающие упражнения.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ с предметами. 3. Разучивание комплексов упражнений. 4. Повторение строевых приемов. 5. Упражнения для развития равновесия. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов. 	2	1
Тема 4.4. Акробатические упражнения	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение комбинации акробатических упражнений. 4. Демонстрация строевых приёмов. 5. Развитие силовых способностей. 6. Соблюдение правил техники безопасности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление выполнение комбинаций акробатических упражнений. 	2	1
		2	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		20	

<p>Тема 5.1. Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Экипировка лыжника. 3. Инвентарь и снаряжения. 4. Лыжные мази. 5. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. 6. Профилактика и предупреждение обморожений. 7. Развитие общей выносливости. 8. Самоконтроль при занятии лыжной подготовкой. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лыжной подготовке» 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники одновременного бесшажного хода. 3. Комплекс упражнений специальной выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами на лыжах. 5. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 6. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплекса упражнения для развития специальной выносливости. 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема 5.3. Подъёмы и спуски.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 	<p>2</p>	

	<p>2. Освоение техники подъемов и спусков.</p> <p>3. Комплекса упражнений специальной выносливости.</p> <p>4. Развитие общей выносливости.</p> <p>5. Соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>6. Спуск в основной и низкой стойке.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p>	2	1
Тема 5.4. Попеременный четырёхшажный ход.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. ОФП.</p> <p>3. Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.</p> <p>4. Освоение техники попеременного четырехшажного хода.</p> <p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>6. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по общей физической подготовки.</p>	2	1
Тема 5.5. Контроль нормативов.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Контрольный бег на лыжах: 3км-5км.</p> <p>3. Освоение техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>4. Чередование лыжных ходов.</p> <p>5. Развитие специальной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка и написание реферативного сообщения: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях».</p>	2	1
Тема 5.6. Передвижение на лыжах в условиях	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники одновременного двухшажного хода.</p>	2	

игровой и соревновательной деятельности.	<p>3. Использование техники передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>4. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p> <p>5. Развитие силы.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха.</p>	2	1
Тема5.7. Подъемы на лыжах.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники подъемов на лыжах.</p> <p>3. Комплекс упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>4. Соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>5. Самоконтроль.</p> <p>6. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.</p>	2	1
Тема5.8. Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой».	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники подъемов на лыжах способом :»Полуелочкой», «Елочкой»</p> <p>3. ОФП.</p> <p>4. Предупреждение и профилактика обморожений.</p> <p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p>	2	1
Тема5.9. Подъемы и спуски на лыжах.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Демонстрация техники подъемов на лыжах.</p> <p>3. Освоение техники спусков на лыжах.</p>	2	1

	<p>4. Развитие общей выносливости. 5. Самоконтроль. Самостоятельная работа: 1. Заполнение личного дневника самоконтроля.</p>	2	
<p>Тема 5.10. Контроль нормативов.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники попеременного конькового хода. 3. Соблюдение правил безопасности. 4. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 5. Контрольный бег на лыжах 3-5км. 6. Развитие выносливости. Самостоятельная работа: Работа со специальной литературой для подготовки сообщения и докладов.</p>	2 2	1
Раздел 6	Лёгкая атлетика	14	
<p>Тема 6.1. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»</p>	4 4	1
<p>Тема 6.2. Скоростно-силовые способности.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ.</p>	4	1

	<p>5. ОФП.</p> <p>6. Развитие скорости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.</p>	4	
<p>Тема 6.3.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Медленный бег 1-1,5км.</p> <p>2. Комплекс ОРУ.</p> <p>3. Ускорение 60м-80м.</p> <p>4. Комплекс упражнения СФП.</p> <p>5. Бег на результат 100м.</p> <p>6. Развитие скорости.</p> <p>7. Самоконтроль(контроль ЧСС).</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по СФП.</p>	4	1
<p>Тема 6.4.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Зачет</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Медленный бег 1-1,5км.</p> <p>2. Комплекс ОРУ.</p> <p>3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>4. Прыжковые упражнения.</p> <p>5. Правила соревнования по прыжкам в длину.</p> <p>6. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>7. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	2	1
V СЕМЕСТР		30	
Раздел 7. Легкая атлетика		16	

<p>Тема 7.4. Контроль техники прыжка в длину</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 7.5. Кроссовый бег.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 7.6. Эстафетный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 8. Волейбол</p>		<p>14</p>	

<p>Тема 8.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 8.2. Техника нижней прямой подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Освоение техники нижней прямой подачи. 5. Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. 	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

<p>Тема 8.3. Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники нижней прямой подачи. 4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 8.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 8.5. Контроль техники нижней передачи мяча. Зачет</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха. 		
VI семестр		38	
Раздел 9. Лыжная подготовка		14	
Тема 9.1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Передвижение на лыжах. 3. Развитие общей выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами. 5. Бег на лыжах по пересеченной местности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях» 	2	2
Тема 9.2 Развитие специальной выносливости.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Имитационные упражнения. 4. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа</p> <p>Бег на лыжах по пересечённой местности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха 	2	2
		2	

<p>Тема 9.3. Бег на лыжах по пересечённой местности.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3км. 5. Развитие общей выносливости. Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. 2. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 9.4. Освоение техники одновременного хода.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники лыжных ходов. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Предупреждение обморожений. 6. Контроль техники подъемов и спусков. Самостоятельная работа: 1. Контролирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) 2. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжной подготовки.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 9.5. Техника бесшажного хода.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Освоение техники бесшажного хода. 5. Развитие общей выносливости.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.</p>	<p>2</p>	

<p>Тема 9.6. Контроль техники переменного двушажного хода.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Контроль техники попеременного двушажного хода. 4. Эстафета. 5. Развитие специальной выносливости. Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение физических упражнений для развития специальной выносливости. 2. Применение техники передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 9.7. Контроль нормативов.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Развитие общей выносливости. 4. Подвижные игры с элементами лыжных ходов. 5. Контрольный бег на лыжах 3-5км. Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 10. Волейбол</p>		<p>12</p>	

<p>Тема10.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: 1.Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре».</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема10.2. Техника нижней прямой подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1.Разминочный бег 10мин. 2.Комплекс ОРУ. 3.Развитие координационных способностей. 4.Освоение техники нижней прямой подачи. 5.Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7.Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: 1.Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2.Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема10.3. Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1.Разминочный бег 10мин. 2.Комплекс ОРУ. 3.Освоение техники нижней прямой подачи. 4.Прием мяча отражённой сеткой. 5.Учебная игра. 6.Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	<p>Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	2	
<p>Тема 10.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	2	2
<p>Тема 10.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</p>	2	2
<p>Тема 10.6. Правила соревнований по</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ.</p>	2	2

волейболу	<p>3.Передача мяча сверху двумя руками. 4.Развитие координационных способностей. 5.Перемещение игрока. 6.Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол. 2.Заполнение дневника самоконтроля.</p>	2	
Раздел 11	Легкая атлетика	12	
Тема11.1. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	<p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»</p>	2	2
Тема11.2. Скоростно-силовые способности.	<p>Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ. 5. ОФП. 6. Развитие скорости.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.</p>	4	2

Тема 1.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	4	
	4. Прыжковые упражнения. 5. Правила соревнования по прыжкам в длину. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Соблюдение техники безопасности. Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	4	2
Тема 1.4. Эстафетный бег. Зачет	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега. 6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	2	2
VII СЕМЕСТР		10	
Раздел 12. Легкая атлетика		8	

<p>Тема 12.1. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Скоростно-силовые способности.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости. 6. Медленный бег 1-1,5км. 7. Комплекс ОРУ в движении. 8. Ускорение 30м-60м. 9. Комплекс СБУ. 10. ОФП. 11. Развитие скорости. Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике» 2. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 12.2. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 4. Прыжковые упражнения. 5. Правила соревнования по прыжкам в длину. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Соблюдение техники безопасности. Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p>
<p>Тема 12.3 Эстафетный бег. Бег на средние и длинные</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ.</p>	<p>4</p>	<p>3</p>

<p>дистанции. Контроль нормативов.</p>	<p>3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега. 6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Комплекс СБУ 4. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. 5. Развитие выносливости. 6. Медленный бег 1-1,5км. 7. Низкий старт 30м-60м. 8. Бег по дистанции. 9. Биохимические основы бега. 10. Бег на результат 100м. 11. Развитие скорости. Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 2. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики. 3. Ведение личного дневника самоконтроля</p>	<p>4</p>	
Раздел 13. Волейбол		2	
<p>Тема 13.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ. Техника нижней прямой подачи. Зачет</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. 7. Разминочный бег 10мин. 8. Комплекс ОРУ. 9. Развитие координационных способностей. 10. Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p>2</p>	

	<p>11. Перемещение игроков. 12. Упражнения в парах. 13. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». 2. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 3. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	2	3
VIII семестр		22	
Раздел 14. Лыжная подготовка		12	
Тема 14.1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	<p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Передвижение на лыжах. 3. Развитие общей выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами. 5. Бег на лыжах по пересеченной местности.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях»</p>	2	3
Тема 14.2 Развитие специальной выносливости.	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Имитационные упражнения. 4. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Бег на лыжах по пересечённой местности. 2. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха.</p>	2 2	3
Тема 14.3. Бег на лыжах по	<p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах.</p>	2	3

пересечённой местности.	<p>2. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>3. Освоение техники подъемов и спусков.</p> <p>4. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке.</p> <p>2. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	2	
Тема 14.4. Освоение техники одновременного хода.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах.</p> <p>2. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>3. Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>4. Соблюдение правил безопасности.</p> <p>5. Предупреждение обморожений.</p> <p>6. Контроль техники подъемов и спусков.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Контролирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС)</p> <p>2. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжной подготовки.</p>	2	3
Тема 14.5. Контроль техники переменного двушажного хода.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах.</p> <p>2. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>3. Контроль техники попеременного двушажного хода.</p> <p>4. Эстафета.</p> <p>5. Развитие специальной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение физических упражнений для развития специальной выносливости.</p> <p>2. Применение техники передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	2	3
Тема 14.6. Контроль	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах.</p>	2	3

нормативов.	2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Развитие общей выносливости. 4. Подвижные игры с элементами лыжных ходов. 5. Контрольный бег на лыжах 3-5км. Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.	2	
Раздел 15	Волейбол	10	
Тема15.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре».	2	3

<p>Тема 15.2. Верхняя передача мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника верхней передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p>
<p>Тема 15.3.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p>	<p>4</p>	
<p>Технико-тактические действия в игре.</p>	<p>1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	<p>4</p>	<p>3</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально – техническому обеспечению образовательного процесса

Все объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учительский стол, стул, шкаф, секундомер; гимнастические снаряды, инвентарь для спортивных игр, оборудование для легкой атлетики, Скамья для пресса, Тренажер «универсальный», Стол для тенниса, Беговая дорожка, Велотренажер, Коврики, гимнастические обручи, Набор семейный из 3-х эспандеров, Ракетки для настольного тенниса, Скакалки, Мячи набивные, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Диск здоровья, Шахматы, Шашки, Диски для метания, Гранаты для метания, Лыжи в комплекте.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, , волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2 Информационное обеспечение обучения: перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основной источник:

Электронный ресурс:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2020. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

Электронные ресурсы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2018.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2019.

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2018.

4. Собянин Ф.И. . Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д : Феникс, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровый образ жизни [электронный ресурс] <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>

2. Российский общеобразовательный портал [электронный ресурс] www.school.edu.ru

3. Отраслевой портал – спортивная Россия [электронный ресурс] <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. Сайт о спорте [электронный ресурс] <http://sportbox.by/vse-o-sporte/sport-%E2%80%93-eto-zdorove.html>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] www.minstm.gov.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре – высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера - 12-минутное передвижение;
 - плавание - 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Текущий контроль: Наблюдение за учебной деятельностью обучающихся на практических занятиях; Экспертная оценка результатов зачетов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (бег – 100м, прыжки в длину с разбега, с места, кросс – 500м. девушки, 1000м. юноши) – по лыжным гонкам (подъем «елочкой», спуск в основной стойке, плугом, прохождение дистанции девушки – 3км., юноши – 5км.) – по волейболу (передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке) – по баскетболу (бросок мяча с места под кольцо, штрафного броска, «ведение-два шага-бросок»); <p>Промежуточная аттестация: Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета.</p>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка результатов устного опроса; - Оценка результатов выполнения индивидуальных заданий; – Оценка защиты рефератов, сообщений;

<p>– Основы здорового образа жизни</p>	<p>– Оценка результатов выполнения самостоятельной работы; Промежуточная аттестация: Экспертная оценка результатов зачетов; Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета.</p>
--	---

