


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»

Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор медицинского колледжа  
  
/Пшибиева С.В./  
«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

34.02.01 Сестринское дело

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника  
Медицинская сестра/Медицинский брат

Очная форма обучения

Нальчик, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 502 (ред. от 24.07.2015г.), учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Сестринское дело.

Составитель:

Хаджиев М.М., преподаватель МК КБГУ


Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК социально - гуманитарных дисциплин МК КБГУ

Протокол № 1 от «30» августа 2021 года.

Председатель ЦМК


  
(подпись) Биттирова Н.Х.

Методист МК КБГУ

  
(подпись) Гуплова А. С.

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,  
отдел комплектования

  
(подпись) Губжокова Н.А.

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Изменение титульного листа в связи реорганизацией структурных подразделений.	Протокол заседания кафедры физической культуры СПО ПК ИПП и ФСО КБГУ №1 от 30.08.2017 года	30.08.2017
	Обновление договоров ЭБС: <b>1. ЭБС «Консультант студента»</b> ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №405КС/08-2016</b> от 01.11.2016г. по 31.10.2017г. <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>		
2.	Обновление договоров ЭБС: <b>1.ЭБС «Консультант студента»</b> ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №67СЛ/09-2017</b> от 14.11.2017г. по 30.09.2018г <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	Протокол заседания кафедры физической культуры СПО ПК ИПП и ФСО КБГУ №4 от 07 декабря 2017 года	07.12.2017г.
3.	Обновление договоров ЭБС: <b>1.ЭБС «Консультант студента»</b> ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №67СЛ/09-2017</b> от 14.11.2017г. по 30.09.2018г.	Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ №1 от 30 августа 2018 года	30.08.2018г.
4.	Обновление договоров ЭБС: <b>1.ЭБС «Консультант студента»</b> ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №122СЛ/09-2018</b> От 17.09.2018г. по 30.09.2019г. <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ № 2 от 04.10.2018г.	04.10.2018г.
5.	Обновление договоров ЭБС: <b>1.ЭБС «Консультант студента»</b> ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №122СЛ/09-2018</b> от 17.09.2018г. по 30.09.2019г <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин МК КБГУ №1 от 30 августа 2019 года	30.08.2019
	Обновление материально-технического обеспечения (баскетбольные щиты и кольца; волейбольные стойки и сетка; футбольные ворота и сетка; мячи баскетбольные, футбольные и волейбольные).		

6.	<p>Обновление договоров ЭБС:  <b>1.ЭБС «Консультант студента»</b>          ООО «Политехресурс»          (г.Москва) <b>Договор №138СЛ/01-2019</b>          от 13.02.2019г.Срок оказания услуги:          с 01.10.2019г. по 30.09.2020г.  <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a></p>	<p>Протокол заседания          ЦМК социально-гуманитарных          дисциплин МК КБГУ          №2 от 04 октября 2019</p>	04.10.2019
7.	<p>Обновление договоров ЭБС:  <b>1.ЭБС «Консультант студента»</b>          ООО «Политехресурс»          (г.Москва) <b>Договор №240СЛ/09-2020</b>          от 30.09.2020г. по 30.09.2021г.  <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a></p>	<p>Протокол заседания          ЦМК социально-гуманитарных          дисциплин МК КБГУ          №1 от 02 сентября 2020</p>	02.09.2020
8.	Актуализировано	<p>Протокол заседания          ЦМК социально-гуманитарных          дисциплин МК КБГУ          №1 от 30 августа 2021</p>	30.08.2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции:

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 подчиненных членов команды и 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. Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 150 часа.

(самостоятельной работы обучающегося и консультаций 150/24 часа).

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>- лекционные занятия</b>	<b>2</b>
<b>- практические занятия</b>	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультаций</b>	<b>150/24</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	



**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
по специальности 34.02.01. «Сестринское дело». I курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала: Теоретическое занятие	2	1
	Сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности		
	Самостоятельная работа: подготовить реферат.	2	3
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала: Практическое занятие	2	1, 2
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).		
	Самостоятельная работа: освоение методики	2	3
Тема 2.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	Содержание учебного материала: Практическое занятие	2	1, 2
	направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших. Цель самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики		
	Самостоятельная работа: освоение методики	2	3
<b>Раздел 3. Практический Легкая атлетика</b>		<b>44</b>	

Тема 3.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4×9м, бег 20, 30, 60, 100. Эстафетный бег.		
	Практические занятия Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; техника бега на 30 м , бега на 20, 30, 60,100, с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80 м техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4×100 . Челночный бег 4×9. Развитие скоростно-силовых качеств.	8	2
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки. выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	6	3
Тема 3.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши).		
	Практические занятия Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.;тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.	8	2
	Самостоятельная работа: пробежки, составление комплекса СПУ - бегуна.	4	3
Тема 3.3. Кросс 500-1000м.	Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка.		
	Практические занятия Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.	6	2
	Самостоятельная работа: пробежки. УГГ.	4	3
Тема 3.4. Марш-бросок	Содержание учебного материала: совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Бег в чередовании с ходьбой .	6	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	4	3
Тема 3.5. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия	6	2

	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств		
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УГГ.	4	3
Тема 3.6. Обучение технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	6	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
Тема 3.7. Правила соревнований.	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; 2000-3000 км; марш-броске; прыжках в длину; тестирование.	4	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	4	3
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.		
	Практические занятия Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке	2	2
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		
	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.	2	2

	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	2	3
Тема 4.3. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		
	Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- бросок. техника штрафных бросков: от груди, от головы.	2	2
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 4.4. Техника защиты	Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	2
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 4.5. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия судейство учебных игр	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; доклад.	2	3
Тема 4.6. Правила игры.	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>14</b>	

Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Игры по упрощенным правилам. Учебные игры.		
	Практические занятия Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр.: передача над собой, в стену. Овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Эстафеты с элементами волейбола. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой, в стену. Овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игры по упрощенным правилам.	4	2
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	4	3
Тема 5.2. Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление.) Игра по упрощенным правилам.	2	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.3. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар. Учебная игра.	2	2
	Самостоятельная работа: выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3

Тема 5.4. Блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	Практические занятия Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.5. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	Практические занятия Участие в судействе учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; доклад.	2	3
Тема 5.6. Правила соревнований.	Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи. Рубежный контроль. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	<b>Всего за 1 курс:</b>	<b>76/62</b>	

## II курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Содержание учебного материала: Практическое занятие	2	1, 2
	определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.		
	Самостоятельная работа: освоение методики	2	3
Тема 2.2. Методика корригирующей гимнастики для глаз	Содержание учебного материала: Практическое занятие	2	1.2
	причины ухудшения зрения; методика самомассажа глаз; задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз; методика корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности		
	Самостоятельная работа: освоение методики	2	3
<b>Раздел 3. Практический Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 20, 30,60,100.		2
	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м ,60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м.Челночный бег 10х10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	6	2
	Самостоятельная работа: УТГ, пробежки. выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	3
Тема 3.2.	Содержание учебного материала: Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000. Преодоление препятствий. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости	6	2
	Самостоятельная работа: пробежки, составление комплекса СПУ- прыгуна.	4	3
Тема 3.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	6	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	4	3
Тема 3.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	4	2
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	3
Тема 3.5. Технике метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя. Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.	4	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой	2	3
Тема 3.6. Правила соревнований.	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; марш-броске; прыжках в длину.	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	3
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1. Совершенствование и техники владения мячом. Техника бросков.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Совершенствование техники ведение мяча, передач, ловли мяча, перемещений Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		
	Практический раздел. Техники перемещений : приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Передачи на месте, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении,	6	2



	после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски.		
	Самостоятельная работа: Совершенствование технических приемов. УГГ.	6	3
Тема 4.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу	4	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча в усложненных условиях; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	3
Тема 4.3. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		2
	Практические занятия Судейство учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
Тема 4.4. Правила игры.	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, учебные игры.	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>10</b>	
Тема 5.1. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой . Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений . Прием мяча с последующим	2	2

	падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.2. Поддачи мяча	Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног); Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Практические занятия Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.	2	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.3. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара и блокированием. Нападающий удар. Тактика игры. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Техника нападающего удара. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу. Специальные и подводящие упражнений группового блокирования. Техника блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.4. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	Практические занятия Участие в судействе учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр, доклад.	2	3
Тема 5.5. Правила соревнований.	Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи. Рубежный контроль. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
	<b>Всего за 2 курс:</b>	<b>56/46</b>	



### III курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Основы методики самомассажа.	Содержание учебного материала: Практическое занятие	2	1, 2
	общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии на организм; механизмы физиологического действия массажа.		
	Самостоятельная работа: освоение методики	2	3
Тема 2.2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Содержание учебного материала: Практическое занятие		
	Значение производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Построение производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.	2	1, 2
	Самостоятельная работа: освоение методики, подготовить доклад.	2	3
<b>Раздел 2. Практический Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
Тема 3.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10×10 м, бег 20, 30, 60, 100.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30 м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80 м. Челночный бег 10×10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	Самостоятельная работа: УТГ, пробежки.	4	3
Тема 3.2.	Содержание учебного материала: Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши).		

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000. Преодоление препятствий. Развитие специальной и общей выносливости.	4	2
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	4	3
Тема 3.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	6	2
	Самостоятельная работа: пробежки. УГГ.	6	3
Тема 3.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Техника отталкивания, полет, приземление.		
	Практические занятия Совершенствование техники отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	2
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки.	2	3
Тема 3.5. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании. Метание на дальность.		
	Практические занятия Метание гранаты на дальность с разбега.	4	2
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой	4	3
Тема 3.6. Правила игры.	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; марш-броске; прыжках в длину.	2	2
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	3
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>		<b>6</b>	
Тема 4.1. Совершенствование техники перемещений, ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча). Учебные игры.		
	Практические занятия	2	2

	Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления – остановка прыжком в два шага - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи в движении (в парах ,в тройках).		
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 4.2. Техника бросков, защиты и нападения.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Индивидуальные и коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Сочетание: ведение — бросок в корзину одной рукой от плеча Штрафные броски. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: отработка коллективных действий в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Передачи ч/з центрального. Учебные игры.	2	2
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 4.3. Правила соревнований.	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, учебная игра, тестирование.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>10</b>	

Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.		
	Практические занятия Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.	2	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.2. Подачи мяча	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения подач избранным способом (стойка, работа рук и ног); выполнение подач по зонам.		
	Практические занятия Совершенствование техники подачи избранным способом. Подачи на точность по зонам.	2	2
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.3. Совершенствование тактика и техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: Совершенствование тактики и техники игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование); знать тактику игры в защите и нападении; знать правила игры; выполнять приемы передачи мяча; участвовать в судействе соревнований.		
	Практические занятия Совершенствование тактики и техники игры в нападении и защите (прием и передачи мяча, разыгрывание в три касания, подача в зону, нападающий удар, блокирование одиночное и групповое). Игровые комбинации. Учебные игры.	2	2
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 5.4. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила соревнований; участвовать в судействе учебных игр; ведение протоколов.		
	Практические занятия Участие в судействе учебных игр.	2	2
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	3
Тема 5.5. Правила соревнований.	Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	2
	Рубежный контроль. Дифференцированный зачет.		
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	3
Всего за 3 курс:		42/42	
Всего: 324 (174/150 ч).			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

**Оборудование:** гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, конь, козел, брусья, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2016. Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>

Дополнительные источники:

1. Кузьменко Г.А., Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html>
2. Передельский А.А., Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник : Учебник / Передельский А.А. - М. : Спорт, 2016. - 416 с. - ISBN 978-5-906839-04-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html>
3. Алешин В.В., Физ-культура? Физкульт-ура? / В.В. Алешин - М. : Человек, 2015. - 272 с. - ISBN 978-5-906131-57-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131577>.
4. Пашинцев В.Г., Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : монография / Пашинцев В.Г. - М. : Спорт, 2016. - 208 с. - ISBN 978-5-906839-58-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839589.html>
5. Грязева Е.Д., Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов : монография / Грязева Е.Д., М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 3-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2019. - 168 с. - ISBN 978-5-9765-1687-8 - Текст : электронный //



ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516878.html>

6. Яковлев Б.П., Психология физической культуры : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина - М. : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html>
7. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : учебник / Евсеев С.П. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. - ISBN 978-5-906839-42-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html>

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёты
<b>Знать:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёты
- основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёты