

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АРМАВИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ  
«Армави́рский медицинский колледж»  
Д. Э. Манукян  
Приказ от 30 августа 2019 года  
№ 184-ОД



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 31.02.01 Лечебное дело  
составлена на основе ФГОС СПО  
уровень подготовки среднего профессионального образования – углубленный  
форма обучения очная  
квалификация – Фельдшер

Армавир  
2019

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦК гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1

Протокол № 10 от 20.05.2019 года

Председатель ЦК Кучинская Т.Е. Кучинская

Рекомендовано к утверждению экспертным советом Армавирского медицинского колледжа

Протокол № 5 от 1.07.2019 года

Председатель экспертного совета Михальцова Н. М. Михальцова

Рекомендовано к использованию экспертным советом Армавирского медицинского колледжа

Заключение экспертного совета № 5 от 1.07.2019 года

Организация разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Армавирский медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Составитель: преподаватель ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» Стицков А.А. Стицков

Внутренняя рецензия

Сердюк Татьяна Григорьевна, старший методист Армавирского медицинского колледжа

Внешняя рецензия

Неоредкин Сергей Николаевич, руководитель физического воспитания высшей категории по физической культуре ГБПОУ КК АИС

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 «Лечебное дело», утвержденного приказом Министерства образования науки РФ от 12 мая 2014 года № 514, зарегистрированного в Минюст России от 11 июня 2014 года № 32673.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 «Лечебное дело» в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

## ВНУТРЕННЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура по специальности 31.02.01. Лечебное дело (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фельдшер), выполненную руководителем физического воспитания  
ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» Стыцкоковым А. А.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 31.02.01. Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 514 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01. Лечебное дело (Зарегистрировано в Министерстве РФ 11.06.2014г. № 32673).

**В результате изучения программного материала** обучающиеся овладевают знаниями по вопросам социальной сущности человека, этапов и факторов социализации личности, роли человека в системе общественных отношений, тенденций развития общества, как динамичной системы, механизмов правового регулирования, а также умениями анализа, поиска информации, оценивания действий субъектов социальной жизни.

### **Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов).**

В результате освоения дисциплины обучающийся изучает технику и навыки лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики. Программа построена с учетом роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ здорового образа жизни.

### **Оценка соответствия тематики лекционных и практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы.**

В программе по физической культуре предусмотрены лекционные и практические занятия, в процессе обучения прослеживается возможность развития и совершенствования у студентов способностей, а именно:

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

### **Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства.**

В рабочей программе в свете требований ФГОС указан перечень общих и профессиональных компетенций и перечислены технологии формирования ОК и ПК на учебных занятиях в ходе освоения дисциплины.

### **Рекомендации, замечания.**

Замечаний нет.

### **Заключение:**

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура, выполненная руководителем физического воспитания Стыцкоковым А. А., может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 31.02.01. Лечебное дело (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фельдшер)

Рецензент \_\_\_\_\_

Сердюк Татьяна Григорьевна, старший методист Армавирского медицинского колледжа.



М.П.

## ВНЕШНЯЯ РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОГСЭ. 04. Физическая культура по специальности 31.02.01. Лечебное дело (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фельдшер), выполненную руководителем физического воспитания  
ГБПОУ СПО «Армавирский медицинский колледж» Стыцковым А. А.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 31.02.01. Лечебное дело, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 514 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01. Лечебное дело (Зарегистрировано в Министерстве РФ 11.06.2014г. № 32673).

### **Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов).**

В результате освоения дисциплины обучающийся изучает технику и навыки лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики. Программа построена с учетом роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ здорового образа жизни.

### **Оценка соответствия тематики лекционных и практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии (специальности) и содержанию рабочей программы.**

В программе по физической культуре предусмотрены лекционные и практические занятия, в процессе обучения прослеживается возможность развития и совершенствования у студентов способностей, а именно:

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

**В результате изучения программного материала** обучающиеся овладевают знаниями по вопросам социальной сущности человека, этапов и факторов социализации личности, роли человека в системе общественных отношений, тенденций развития общества, как динамичной системы, механизмов правового регулирования, а также умениями анализа, поиска информации, оценивания действий субъектов социальной жизни.

### **Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства.**

В рабочей программе в свете требований ФГОС указан перечень общих и профессиональных компетенций и перечислены технологии формирования ОК на учебных занятиях в ходе освоения дисциплины.

### **Рекомендации, замечания.**

Замечаний нет.

### **Заключение:**

Рабочая программа по дисциплине Физическая культура, выполненная руководителем физического воспитания Стыцковым А. А., может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 31.02.01. Лечебное дело (базовый уровень подготовки среднего профессионального образования, форма обучения - очная, квалификация – фельдшер)

Рецензент



Нефедкин Сергей Николаевич

Руководитель физического воспитания высшей категории по физической культуре  
ГБПОУ КК Армавирского Индустриального Строительного Техникума

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1	27
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	28

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре, является частью основной профессиональной образовательной программой ГБПОУ «Армавирского медицинского колледжа» по специальности 31.02.01 «Лечебное дело». Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО третьего поколения, по специальности Лечебное дело среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

32 - основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часа;

самостоятельной работы обучающегося 238 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	476
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	238
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	236
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	238
в том числе:	
внеаудиторные занятия в спортивных секциях	188
составление комплексов упражнений в элементах единоборств	24
самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике	22
написание рефератов	2
самостоятельная работа над упражнениями для сдачи дифференцированного зачета	2
Промежуточная аттестация в форме:       - 5 зачетов (по семестрам)	
Итоговая аттестация в форме:               - дифференцированного зачета	
<i>«Вариативная часть» - не предусмотрена</i>	

**В процессе освоения УД у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):**

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

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

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

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

**Методическое обоснование изменений в тематическом плане.**

В связи с климатическими условиями нашего региона и спортивной базой колледжа были внесены изменения в тематическом плане данной рабочей программы физической культуры. Практические занятия по лыжному спорту, плаванию целесообразно заменить лёгкой атлетикой, гимнастикой и игровыми видами, так как основные упражнения и зачетные задания сходны по физической тематике и исполнению основных упражнений. Реализация самостоятельной работы (238 часов) осуществляется за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях по волейболу баскетболу, футболу.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теория физической культуры.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовки студента.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	1
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	<b>Практические занятия не предусмотрено</b>	<b>0</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Написание рефератов.		
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1. История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Основные стойки волейбола.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Изучение истории возникновения и развития волейбола, правил игры. Овладение техникой стоек волейболиста. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.2. Способы перемещения по площади и их сочетание. Остановка шагом, прыжком.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Изучение техники выполнения сочетаний и способов перемещения по площадке. Изучение техники выполнения остановки шагом, прыжком. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.3. Способы передач мяча сверху и снизу.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Изучение и овладение техникой выполнения способов передач мяча сверху. Изучение и овладение техникой выполнения способов передач мяча снизу. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		

<b>Тема 2.4. Техника падения, перекаты.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения падений. Изучение и овладение техники выполнения перекатов. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.5. Техника приёма и передач мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения приёма мяча. Изучение и овладение техники выполнения передачи мяча. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.6. Техника подач мяча сверху и снизу.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения подач мяча сверху. Изучение и овладение техники выполнения подач мяча снизу. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 2.7. Тактика защиты. Бронирование.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения тактики защиты. Изучение и овладение техники выполнения тактики блокирования. Основные направления развития физических качеств, мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.8. Тактика защиты. Страховка.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения тактики защиты. Изучение и овладение техники выполнения тактики приёма мяча с подачи. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.9. Тактика защиты. Приём мяча с подачи.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения тактики защиты. Изучение и овладение техники выполнения тактики приёма мяча от нападающего удара. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		

<b>Тема 2.10. Тактика защиты. Приём мяча от нападающего мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики передач. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.11. Игра в нападении. Тактика передач.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики передач. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.12. Игра в нападении. Техника передач.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики нападающего удара. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.13. Игра в нападении. Нападающие удары.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики обманного удара мячом. Изучение и овладение техники выполнения тактики переката мяча. Изучение и овладение техники выполнения тактики скидки мяча. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 2.14. Зачёт.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам.		
<b>Самостоятельная работа</b>		28	
<b>Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.</b>			
<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>		40	
<b>Тема 3.1. Челночный бег 4*10 м.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники челночного бега со среднего старта. Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации и т.д.). Техники выполнения специальных упражнений.		

<b>Тема 3.2. Прыжки в высоту.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Основные исправление развития физических качеств. Разучивание комплексов прыжковых упражнений. Прыжковые упражнения по заданию.		
<b>Тема 3.3. Бег 30 метров.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств. Специальные беговые упражнения.		
<b>Тема 3.4. Метание мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники броска мяча в цель. Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 3.5. Бег 60 метров.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники бега на короткие дистанции. Повышение уровня ОФП. Совершенствование физических специальных упражнений. Выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 3.6. Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники прыжка в длину с места. Основные исправление физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Специальные прыжковые упражнения.		
<b>Тема 3.7. Бег 100 м.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Основные направления развития физических качеств.		
<b>Тема 3.8. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Специальные прыжковые упражнения.		

<b>Тема 3.9. Бег 500 м (д), 1000 м. (ю).</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники эстафетного бега на средние дистанции. Основные направления развитие физических качеств. Совершенствование техники бега по прямой. Беговые упражнения с ускорениями.		
<b>Тема 3.10. Метание гранаты весом 500 г (д), 700 г (ю).</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения метания гранаты с разбега. Основные направления развития физических качеств. Выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 3.11. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Развитие и совершенствование физических качеств. Овладение техники дыхательной гимнастики. Техника бега по грунту, песку, асфальтовому покрытию, травяному покрытию.		
<b>Тема 3.12. Толкание ядра.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники толкания ядра. Основные исправление развития физических качеств. Специальные силовые упражнения. Выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 3.13. Эстафетный бег 4*100 м.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники эстафетного бега на короткие дистанции. Основные направления развитие физических качеств. Совершенствование техники бега по прямой, на повороте. Беговые упражнения с ускорениями.		
<b>Тема 3.14. Тройной прыжок.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Повышение уровня общей физической подготовки. Развитие и совершенствование физических качеств. Выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 3.15. Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники спортивной ходьбы. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Спортивная ходьба на средней дистанции.		

<b>Тема 3.16. Метание гранаты из положения лежа.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения метания гранаты весом 500г (д), 700 г(ю) из положения лежа. Основные направления развития физических качеств. Специальные силовые упражнения.		
<b>Тема 3.17. Эстафетный бег 4*400 м.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение техники эстафетного бега на середине дистанции. Основные направления развитие физических качеств. Овладение техники метания мяча в цель. Выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 3.18. Бег по пересеченной местности.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Основы техники бега по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Повышение уровня ОФП. Формирование ценностной ориентации с мотивацией здорового образа жизни.		
<b>Тема 3.19. Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю).</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники бега на 2000 м (д) 3000 м (ю). Основные направления развития физических качеств. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Специальные беговые упражнения и дыхательная гимнастика.		
<b>Тема 3.20. Зачет.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Проведение итогов пройденных тем. Характеристика легкоатлетических упражнений. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам.		
<b>Самостоятельная работа</b>		40	
<b>Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.</b>			
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1. История возникновения и развитие баскетбола. Правила игра. Основные стойки баскетбола.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение истории возникновения и развитие баскетбола, правил игры. Овладение техникой стойки баскетболиста. Основные направление развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 4.2. Техника перемещения по площадке. Ведение мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники перемещения по площадке. Основные направление развития физических качеств. Обучение техники ведения мяча основные направления развитие физических качеств. Овладение техники выполнение ведение мяча.		

<b>Тема 4.3. Способы передач мяча на месте, в движении, ловля мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение передачи мяча на месте. Обучение и овладение техникой выполнения передачи мяча в движении. Основные направления развития физических качеств. Овладение техникой выполнения ведения мяча. Специальные упражнения.		
<b>Тема 4.4. Техника овладения мячом, противодействия.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техникой овладения мячом и противодействия. Основные направления развития физических качеств. Подвижные игры по заданию.		
<b>Тема 4.5. Сочетание приемов ведения мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение техники выполнения финтов. Сочетание приемов по заданию. Основные направления развития физических качеств. Овладение простейшими финтами в баскетболе. Действие игрока по заданию.		
<b>Тема 4.6. Броски мяча в корзину с места, в движении.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техникой броска в корзину с различной дистанции. Основные направления развития физических качеств. Эстафета по заданию.		
<b>Тема 4.7. Игра в защите. Овладение мячом.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение технике выполнения отбора мяча. Изучение овладения мячом в борьбе за отскок от щита. Основные направления развития физических качеств. Работа с мячом в различных ситуациях.		
<b>Тема 4.8. Штрафной бросок.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техникой выполнения штрафного броска. Основные направления развития физических качеств. Специальные упражнения.		
<b>Тема 4.9. Тактика нападения. Индивидуальные действия.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техникой выполнения индивидуальных действий в нападении. Основные направления развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		

<b>Тема 4.10. Тактика нападения. Групповые действия.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения действий группой в нападении. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
<b>Тема 4.11. Тактика нападения. Командные действия.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения командных действий в нападении. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
<b>Тема 4.12. Тактика защиты. Индивидуальные действия.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения индивидуальных действий в защите. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
<b>Тема 4.13. Тактика защиты. Групповые действия.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения групповых действий в защите. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
<b>Тема 4.14. Тактика защиты. Командные действия.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения командных действий в защите. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
<b>Тема 4.15. Двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Игра в баскетбол. Стритбол. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Специальные баскетбольные упражнения.		
<b>Тема 4.16. Зачет.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	32	
	Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.		

<b>Раздел 5. Гандбол.</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 5.1. История возникновения и развитие гандбола. Правила игра.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение истории возникновения и развитие гандбола, правил игры. Основные направление развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 5.2. Техника безопасности при игре в гандбол.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники безопасности при игре в гандбол. Основные направление развития физических качеств.		
<b>Тема 5.3. Способы перемещения, повороты и остановка игрока на площадке.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники перемещения поворотов и остановок игрока на площадке. Основные направление развития физических качеств. Специальные упражнения.		
<b>Тема 5.4. Техника владения мячом.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение техники владения мячом, основные направления развития физических качеств. Овладение техники выполнение владения мячом. Специальные упражнения.		
<b>Тема 5.5. Техника ведения мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение техники ведения мяча, основные направления развития физических качеств. Овладение техники выполнение ведение мяча. Специальные упражнения.		
<b>Тема 5.6. Способы передач и ловля мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение передачи мяча на месте, в движении. Обучение и овладение техники выполнения ловли мяча. Основные направления развития физических качеств. Специальные упражнения.		
<b>Тема 5.7. Перехваты мяча.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения перехвата мяча. Основные направление развития физических качеств. Специальные упражнения.		
<b>Тема 5.8. Техника овладения броска мяча по воротам.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники овладения броска мяча по воротам. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры по заданию.		

<b>Тема 5.9. Техника игры. Заслоны.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение техники выполнения заслонов. Сочетание приемов заслона с другими элементами игры. Основные направления развитие физических качеств. Действие игрока по заданию.		
<b>Тема 5.10. Техника игры. Блокирование.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение техники выполнения блока. Сочетание приемов блокирования с другими элементами игры. Основные направления развитие физических качеств. Действие игрока по заданию.		
<b>Тема 5.11. Техника игры. Падения.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение техники выполнения падения. Изучение в различных ситуациях способов падения. Основные направления развития физических качеств.		
<b>Тема 5.12. Техника игры вратаря.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники игры вратаря. Основные направление развития физических качеств. Специальные упражнения.		
<b>Тема 5.13. Тактика игры. «Быстрый отрыв». «Быстрый центр».</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения способа игры в «Быстрый отрыв». Изучение и овладение техники выполнения способа игры в «Быстрый центр». Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами гандбола.		
<b>Тема 5.14. Тактика игры в защите.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в защите. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами гандбола.		
<b>Тема 5.15. Тактика игры в нападении.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Основные направление развития физических качеств. Подвижные игры с элементами гандбола.		
<b>Тема 5.16. Двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Игра в гандбол. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Специальные гандбольные упражнения.		

Тема 5.17. Зачет.	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	34	
	Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 6. Элементы единоборств.</b>		<b>24</b>	
Тема 6.1. Предупреждение травматизма в единоборствах.	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Ознакомление с методикой самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Применение методов контроля на занятиях по единоборству. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.2. Приемы страховки и само страховки.	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения приемов страховки и само страховки. Повышение уровня ОФП. Специальные силовые упражнения.		
Тема 6.3. Приемы борьбы в стойке.	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники выполнения приемов борьбы стоя. Основные направление развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.4. Приемы борьбы в партере.	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение и овладение техники выполнение приемов борьбы лежа. Основные направление развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
Тема 6.5. Подвижные игры с элементами борьбы.	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Игры, эстафеты по заданию. Формирования ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Подвижные игры с элементами борьбы. Акробатические упражнения.		
Тема 6.6. Специальные борцовские упражнения.	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение специальных борцовских упражнений. Основные направление развития физических качеств. Выполнение специальных борцовских упражнений. Повышение уровня ОФП.		

<b>Тема 6.7. Атакующие действия в борьбе.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения атакующих действий в борьбе. Основные направления развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 6.8. Защитные действия в борьбе.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения защитных действий в борьбе. Основные направления развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 6.9. Единоборство в парах.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Организация и проведение единоборств в парах. Повышение уровня ОФП. Силовые упражнения.		
<b>Тема 6.10. Тактика борьбы.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение тактики борьбы, различные виды атаки, работа в защитных действиях. Основные направления развития физических качеств. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 6.11. Учебная борьба.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Организация и проведение единоборств парах. Упорядочная учебная борьба. Силовые упражнения.		
<b>Тема 6.12. Зачет.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных секций нормативов по пройденным темам.		
<b>Самостоятельная работа</b>		24	
<b>Составление комплексов упражнений в элементах единоборств.</b>			
<b>Раздел 7. Бадминтон.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 7.1. История возникновения и развития бадминтона. Правила игры.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение истории возникновения и развития бадминтона, правил игры. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 7.2. Способы держания бадминтонной ракетки. Игровые стойки.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Овладение различных видов держания ракетки и ее работы. Изучение игровых стоек на площадке. Основные направления развития физических качеств. Овладение техники выполнения общих физических упражнений.		

<b>Тема 7.3. Техника выполнения подач.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения подач. Основные направления развития физических качеств. Овладение техникой выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 7.4. Тактика игры в защите.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение тактики игры в защите. Основные направления развития физических качеств. Повышение техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 7.5. Техника приёма подач под сеткой.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в защите. Изучение и овладение техники выполнения приёма подач под сеткой. Основные направления развития физических качеств. Повышение техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 7.6. Техника приёма подач в средней зоне площадки.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в защите. Изучение и овладение техники выполнения приёма подач в средней зоне площадки. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 7.7. Техника приёма подач в задней зоне площадки.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в защите. Изучение и овладение техники выполнения приёма подач в задней зоне площадки. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 7.8. Тактика игры в атаке.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения тактики игры в атаке. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 7.9. Техника атакующих ударов на сетке.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения атакующих ударов на сетке. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 7.10. Техника атакующих ударов со средней зоны на площадке.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения атакующих ударов со средней зоны на площадке. Основные направления развития физических качеств.		

<b>Тема 7.11. Техника атакующих ударов с задней зоны на площадке.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения атакующих ударов с задней зоны на площадке. Основные направления развития физических качеств.		
<b>Тема 7.12. Тактика ведения одиночной и парной игры.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и овладение техники выполнения игры в нападении. Изучение и овладение техники выполнения тактики нападающего удара. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Тема 7.13. Учебная игра 1x1.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и применение пройденных тем в учебной игре 1x1. Основные направления развития физических качеств. Формирование здорового образа жизни.		
<b>Тема 7.14. Учебная игра 2x2.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Изучение и применение пройденных тем в учебной игре 2x2. Основные направления развития физических качеств. Формирование здорового образа жизни.		
<b>Тема 7.15. Зачёт.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	30	
	Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 8.1 Организация занятий.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Соблюдение правил техники безопасности и поведение в тренажерном зале. Профилактика травматизма. Контроль за самочувствием занимающихся. Обучение методики самоконтроля.		
<b>Тема 8.2. Упражнения без отягощений и предметов.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Упражнения связанные с преодолением сопротивление собственного веса тела. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Силовые упражнения без предметов с собственным весом (звенем).		

<b>Тема 8.3. Упражнения с гимнастическими предметами.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы т.п.). Обучение методом самоконтроля. Повышение уровня ОФП. Групповые занятия по усвоению упражнений с предметами. Обучение методом самоконтроля самочувствие занимающихся.		
<b>Тема 8.4. Работа на тренажерах, силовые характеристики движений.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		
<b>Тема 8.5. Работа с эспандерами, амортизаторами из резины.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		
<b>Тема 8.6. Упражнения для развития силы с гантелями, гирей, штангой.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц работая с гантелями, гирей, штангой. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		
<b>Тема 8.7. Круговой метод тренировки на тренажерах.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение круговому методу тренировки на тренажерах. Основные направление развития физических качеств. Работа на тренажерах по заданию с помощью кругового метода тренировки. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 8.8. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц плечевого пояса. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки.		

<b>Тема 8.9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц брюшного пресса. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки.		
<b>Тема 8.10. Упражнения для развития мышц нижних конечностей.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу групп мышц нижних конечностей. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки.		
<b>Тема 8.11. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Воспитывать абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Совершенствовать регуляцию мышечного тонуса. Дифференцировка силовых характеристик движений. Использовать круговой метод тренировки для развития силы.		
<b>Тема 8.12. Зачёт.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Подведение итогов пройденных тем. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам.		
<b>Самостоятельная работа</b>		24	
<b>Внеаудиторные занятия в спортивных секциях.</b>			
<b>Раздел 9. Гимнастика.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 9.1. Техника безопасности в гимнастике.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Соблюдение правил техники безопасности в гимнастике. Профилактика травматизма. Контроль за самочувствием занимающихся.		
<b>Тема 9.2. Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Выполнение оздоровительных и профилактических упражнений развивающих силу, выносливость, координацию, гибкость. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 9.3. Упражнения с гимнастическими предметами.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Выполнение оздоровительных и профилактических упражнений с предметами (гимнастические палки, упражнения на гимнастических матах) развивающих силу, выносливость, координацию, гибкость. Повышение уровня ОФП.		

<b>Тема 9.4. Упражнения со скакалками.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение техники выполнения упражнения со скакалками. Основные направления развития физических качеств. Выполнение комплексных упражнений со скакалками. Прыжковые специальные упражнения.		
<b>Тема 9.5. Упражнения с обручами.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение техники выполнения упражнений с обручем. Основные направления развития физических качеств. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения для развития ловкости.		
<b>Тема 9.6. Комплексы упражнений вводной гимнастики.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Организация занятий физическими упражнениями различной исправности. Выполнение упражнений вводной гимнастики. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 9.7. Комплексы упражнений производственной гимнастики.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Организация занятий физическими упражнениями различной исправности. Выполнение упражнений производственной гимнастики. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 9.8. Упражнения в паре с партнером.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение комплекса упражнений в паре с партнером. Выполнение упражнений в паре с партнером. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 9.9. Упражнение с мячом.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Овладение техникой работы с мячом. Владение техникой упражнений с мячом. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 9.10. Упражнение на гимнастических матах.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Обучение комплекса упражнений на гимнастических матах. Овладение техникой упражнений на гимнастических матах. Повышение уровня ОФП.		
<b>Тема 9.11. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Овладение упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний. Владение упражнениями в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушения осанки на внимание, у гимнастической стенке. Повышение уровня ОФП.		

	<b>Самостоятельная работа</b>	22	
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой в гимнастике.		
<b>Раздел 10. Дифференцированный зачёт.</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 10.1. Дифференцированный зачет.</b>	<b>Содержание / Практические занятия</b>	2	2
	Проведение итогов пройденных тем по семестрам. Сдача контрольно-оценочных нормативов по пройденным темам по семестрам.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Самостоятельная работа над упражнениями для сдачи дифференцированного зачета.		
<b>ИТОГО:</b>			
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>476</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>238</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>238</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытой спортивной площадки широкого профиля, спортивного зала.

##### **Оборудование учебного кабинета в спортивном зале:**

- - посадочные места по количеству обучающихся;
- - рабочее место преподавателя;
- - спортивный инвентарь.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала.**

###### **Основной:**

стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, баскетбольные щиты с кольцами, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

###### **Дополнительный:**

гимнастические снаряды (конь, козёл), канат, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, сетки баскетбольные, антенны волейбольные с карманами, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

1. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей, - М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015.-147с.
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КНОРУС, 2017. - 300с. - (Бакалавриат).
3. Основы реабилитации: ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессе / Т.Ю. Быковская [и др.]; под. ред. Б.В. Кабарухина –Ростов н/Д, Феникс, 2015.- 430 [1] с. – (Среднее медицинское образование).
4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодицкий.- 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2017. - 256 с.- (Среднее профессиональное образование).
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич , Г.И. Погадаев]. – 18-е изд., стер - М. :Издательский центр «Академия», 2017-176 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Умения:</b>	
У-1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
З-1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
З-2. Основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

Название ОК		Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Приводит примеры, подтверждающие значимость выбранной профессии.</li> <li>▪ составляет рефераты, сообщения, доклады.</li> </ul>
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ анализирует стандартные и нестандартные задачи выбирает наиболее удачные алгоритмы решения задач</li> <li>▪ принимает ответственное решение</li> </ul>
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ участвует в групповом обсуждении, высказываясь по заданному вопросу, аргументировано отвергает или принимает идеи;</li> <li>▪ правильно использует терминологию при решении заданий по математике.</li> </ul>
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ понимает значение здорового образа жизни для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>▪ объясняет физиологические процессы, происходящие в организме при занятии физической культурой и спортом с математической точки зрения</li> </ul>

# ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Стыцюков Алексей Анатольевич**  
**Преподаватель физической культуры**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Армавирский медицинский колледж»  
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*основной профессиональной образовательной программы*  
*по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»*  
*углубленный уровень подготовки среднего профессионального образования*  
*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»*