

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ленинградский областной медицинский техникум»

РАССМОТРЕНО
На методическом совете
Протокол № 2/2019
«23» августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора
ГБПОУ ЛОМТ
2019 года
Т.В. Крюкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения – очная

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: Медицинская сестра / Медицинский брат

Санкт-Петербург

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом профиля получаемого образования на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 502» с изменениями и дополнениями от 9 апреля и 24 июля 2015г и Примерной программой дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО») для использования профессиональными образовательными учреждениями при разработке программы учебной дисциплины (заключение Экспертного совета ФГАУ «ФИРО» от №093 от 22.03.2011г). Рабочая программа подготовлена в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ профессиональных модулей начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки РФ от 27.08.2009г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ленинградский областной медицинский техникум»

Разработчик(и):	1. Преподаватель дисциплины ГБПОУ ЛОМТ	Гадельшин Р.М. Аксёнов С.А.
	2. Преподаватель дисциплины ГБПОУ ЛОМТ	

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	21
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	21
3.2. Информационное обеспечение обучения	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	25
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы ППССЗ по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» по программе базовой подготовки.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны знать:

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

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **260** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;

самостоятельной работы обучающегося **86** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	260
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия, лекции, уроки	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	86
Итоговая аттестация в виде зачетов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 курс		
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности Основы физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
	Содержание учебного материала Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие Формы самостоятельных занятий. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Основные понятия. Мотивация выбора. Физические упражнения-элемент оздоровительных мероприятий. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		1
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика рефератов: Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составлении обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных		

	средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Средства физического воспитания, методика обучения. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений	<i>Содержание учебного материала</i> Группа основных средств гимнастики, строевые упражнения, ОРУ, вольные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на снарядах. Характеристика общеразвивающих упражнений, гимнастическая терминология, исходные положения выполнения упражнений, классификация по анатомическому признаку.		3
	<i>Практические занятия</i> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2. Легкая атлетика Техника бега на короткие дистанции Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	<i>Содержание учебного материала</i> Легкая атлетика, история развития, правила соревнований. Старт, установка колодок, выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на короткие дистанции. Техника старта, стартового разгона. Положение спортсмена по команде «На старт». «Внимание», «Марш». Положение спортсмена при высоком старте, стартовый разгон, пробегание по дистанции.		3
	<i>Практические занятия</i>	4	

	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование. 1. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. 3. Установка колодок для низкого старта. 4. Пробегание по дистанции.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.3. Легкая атлетика Техника бега на средние и длинные дистанции.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, дыхание на дистанции и финиширование.		3
	<i>Практические занятия</i> 1. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. При пробежках на 100 м и больше обращать внимание на ритм бега.	2	
Тема 2.4. Легкая атлетика Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника выполнения прыжков с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка с места.		3
	<i>Практические занятия</i> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнить выпрыгивание прыжков из 10. Напрыгивание на скамейку поочередно правой и левой ногой. Спрыгивание со скамейки для освоения техники приземления.	2	
Тема 2.5. Легкая атлетика Техника бега по пересеченной местности.	<i>Содержание учебного материала</i>		3
	Бег по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности. Преодоление участков в гору и под гору, с сыпучим грунтом, преодоление канав, и естественных барьеров, бег в лесу.		
	<i>Практические занятия</i> Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.6. Легкая атлетика Эстафетный бег	<i>Содержание учебного материала</i>		3
	Виды эстафетного бега, техника передачи эстафеты		
	<i>Практические занятия</i> Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.7.	<i>Содержание учебного материала</i>		

Легкая атлетика Техника спортивной ходьбы	Особенности шага спортивной ходьбы, цикличность шагов, движение рук в спортивной ходьбе.		
	<i>Практические занятия</i> Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.8. Волейбол. Стойки, перемещения. Верхняя передача мяча	<i>Содержание учебного материала</i>		3
	Стойки – высокая, средняя, низкая. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами, скрестным шагом. Техника. Эстафеты. Подвижные игры. Совершенствование передвижения в различных направлениях. Техника передачи мяча двумя руками.		
	<i>Практическое занятие</i> Бег различной интенсивности, в различных направлениях. Выполнение передачи над собой на 1-1,5 м. Передачи мяча в стену на 3-4- м вверх. Передачи через сетку в парах.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.9. Волейбол. Прием мяча снизу. Подачи мяча	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника приема мяча снизу. Постановка рук, стойка. Прием мяча наброшенного партнером, серийные приемы над собой, приемы мяча в стену. Совершенствование верхней передачи мяча; над собой, в парах и в движении. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу.		3

	Техника выполнения нижней прямой подачи, верхней прямой подачи, нижней боковой подачи Подачи мяча в заданную зону. Прием мяча после подачи. Подача в стену с расстояния 4-5 м и последующий прием.		
	<i>Практическое занятие</i>	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 2.10. Волейбол Приемы игры у сетки Тактика игры в защите и нападении	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Подачи мяча различными способами, прием подачи. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Техника данных приемов. Совершенствование подач, блокировки, нападающего удара. Расстановка игроков на площадке, порядок перехода, игра в защите и нападении.		3
	<i>Практические занятия</i> Выпрыгивание вверх, выпрыгивание вверх у сетки. Нападающий удар наброшенного мяча. Подачи мяча в заданную зону, прием мяча снизу с передачей мяча под нападающий удар. Выпрыгивание вверх у сетки, серии по 20-25 прыжков. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.11.	<i>Содержание учебного материала</i>		

Волейбол Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Командные действия игроков.	Индивидуальные действия игроков находящихся в различных зонах, Перемещения после подачи. Групповые и командные действия игроков с мячом и без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		3
	<i>Практические занятия</i> Передачи мяча в движении. Подачи в заданную зону. Нападающий удар, блокировка. Совершенствование подач, нападающего удара, блокировки. Передачи мяча в парах, в движении. Подачи мяча в стену с приемом отскока, блокировка мяча у сетки. Совершенствование передач в движении, подач в заданную зону.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
	3 курс		
Тема 2.12. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Основная стойка. Техника перемещения приставным шагом, спиной вперед, ускорение. Правила соревнований игры в баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении, высокое и низкое, по кругу и «змейкой» с ускорением		3
	<i>Практические занятия</i> Перемещения в различных направлениях, спиной вперед, остановки в шаге и прыжком. Ведение мяча низкое и высокое, в движении в различных направлениях. Совершенствование передвижений в различных направлениях.	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.13.	<i>Содержание учебного материала</i>		

Баскетбол. Передачи мяча. Передачи мяча в движении	Техника передачи мяча на месте от груди двумя руками, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, справа и слева, из-за головы двумя руками. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Техника передачи мяча в движении: двумя руками от груди, с отскоком от пола, правой и левой рукой от плеча.		3
	<i>Практическое занятие</i> Передачи мяча в парах различными способами, с отскоком от стены. Совершенствование ведения мяча в различных стойках и направлениях с ускорением. Отработка передач в парах в движении. Совершенствование передач мяча на месте, различными способами.	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 2.14. Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Индивидуальные и командные действия игроков	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника выполнения броска мяча в кольцо с места и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков. Техника выполнения действий.		3
	<i>Практическое занятие</i> Отработка бросков мяча вверх партнеру: - броски в кольцо с места - броски в кольцо в движении. Передачи мяча в движении в парах, тройках. Броски мяча в кольцо. Совершенствование бросков мяча в кольцо с места и в движении	8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.15. Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Тактика игры в защите: «зонная» защита, индивидуальная опека игрока, атака быстрым прорывом. Учебная игра.		3
	<i>Практические занятия</i> Совершенствование передач в парах, броски в кольцо с места и в движении.	8	

	Совершенствование индивидуальных навыков игры в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.16. Лыжная подготовка. <i>(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)</i> Техника передвижения двухшажным попеременным ходом. Техника передвижения одновременными ходами	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Переноска и надевание лыж. Повороты на лыжах; переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.		3
	<i>Практическое занятие</i> Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 2.17. Лыжная подготовка. Техника прохождения подъемов. Техника преодоления спусков, повороты в движении.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов.		3
	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники передвижения попеременным и одношажным ходами. Тренировка преодоления подъемов. Совершенствование одновременных и попеременных ходов, преодоление подъемов и спусков, прохождение дистанции 5 км (юноши) и 3 км (девушки).	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в	6	

	процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.18. Настольный теннис Стойка игрока. Передвижения. Техника игры в настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Стойки игрока, передвижения игрока, техника. Правила соревнований, инвентарь для игры в настольный теннис. Техника настольного тенниса, хватка ракетки, подача, прием подачи, удары защитного характера, подрезки, контрудары, топ-спин. Тактика одиночной игры. Особенности парной игры.		3
	<i>Практическое занятие</i> Подготовка инвентаря к занятиям. Отработка передвижений при игре в теннис. Отработка подачи, прием подачи. Упрощенная двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра.	12	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
	4 курс		
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.		3

	Цели и задачи ППФП.		
	<i>Практическое занятие</i> Разучивание, закрепление и профессионально значимых двигательных действий Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в течении дня.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.2. Формирование профессионально-значимых двигательных умений и навыков	<i>Содержание учебного материала</i>		3
	Средства, методы и методика формирований профессионально значимых умений и навыков, физических и психических свойств и качеств.		
	<i>Практические занятия</i> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.3. Прикладные умения и навыки	<i>Содержание учебного материала</i>		3
	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		
	<i>Практические занятия</i> Выполнение комплексов упражнений.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 4.	Военно-прикладная физическая подготовка	32	

Тема 4.1. Строевая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Строевые приемы: повороты на месте, на пра-во, на ле-во, кру-гом, выход из строя, перестроения из одношерезного в двух и трехшерезный строй.		3
	<i>Практическое занятие</i> Отработка поворотов на месте, движение строевым шагом.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 4.2. Движение строевым шагом	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Строй, строевой шаг, движение строевым шагом. Повороты в движении.		3
	<i>Практическое занятие</i> Отработка движения строевым шагом, поворотов на месте и в движении. Совершенствование строевых приемов на месте, выход из строя.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.3. Строевые приемы	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Совершенствование строевых приемов индивидуально и в составе группы. Выход из строя, подход к начальнику и постановка в строй.		3
	<i>Практическое занятие</i> Отработка строевых приемов индивидуально и в составе группы.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.4.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Меры безопасности при выполнении физических упражнений, прыжков. Прыжки		

Физическая подготовка. Прыжки.	безопорные и опорные, прыжки в глубину. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад.		
	Практическое занятие Выполнение серий прыжков в глубину, опорные и безопорные прыжки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.5. Преодоление полосы препятствий	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника передвижения по узкой опоре, преодоление полосы препятствий, соскакивания и выскакивания.		3
	Практическое занятие Преодоление полосы препятствий на время, передвижение по узкой опоре. Совершенствование прыжков и кувырков вперед и назад.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.6. Упражнения с собственным весом	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Техника выполнения упражнений на перекладине, брусьях, наклонной лестнице.		3
	Практическое занятие Выполнение упражнений на перекладине, брусьях и других гимнастических снарядах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.7. Огневая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Меры безопасности при обращении с оружием на огневом рубеже. Приемы и правила стрельбы из пневматического оружия.		3

	<i>Практическое занятие</i> Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.8. Выбор точки прицеливания	<i>Содержание учебного материала</i>		3
	Явления выстрела, траектория полета пули. Прицеливания. Правила выбора точки прицеливания по неподвижным фигурам и вынос точки прицеливания по движущимся целям.		
	<i>Практическое занятие</i> Выполнение упражнений с задержкой дыхания.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 4.9. Стрельба в условиях ограниченного времени	<i>Содержание учебного материала</i>		3
	Выполнение начальных упражнений по стрельбе из пневматического оружия. Проверка мишеней, стрельба в условиях ограниченного времени.		
	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
	Всего	260	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

Скакалки, гимнастические коврики, фитболы.

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки:

Стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования / Альбина Анатольевна Бишаева ;Рецензент В. А. Никуличев. - 8-е изд., стер. - Москва Академия, 2015. - 304с.

Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. «Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие.» М.: «Альфа-М»; «Инфра-М»;2006-352с.:ил.
2. Назарова Е.Н., Жиллов Ю. Д. «Здоровый образ жизни и его составляющие. Учебное пособие для студентов ВУЗ-ов.», издательский центр «Академия», 2007-256с.
3. «Программное и организационно -методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации по предмету Физическая культура» под редакцией И. П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. П. Плахова -Москва: издательство «Физкультура и спорт». -2006.-160 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПУЗ.» М.: издательский центр «Академия», 2002 - 152с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт Комитета по физической культуре и спорта г.Санкт-Петербурга <http://www.kfis.spb.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение дневника самоконтроля. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом

	фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр Общая физическая подготовка Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия . Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по военно-прикладной физической подготовке проводится: оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
--	--