МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского)

Медицинский колледж
(структурное подразделение)
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. ВЕРНАДСКОГО

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____А.С. Быкова
«15» 06 _____2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность **33.02.01 Фармация**

г. Симферополь - 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям **33.02.01 Фармация**

Организация – разработчик: **Медицинский колледж (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ ИМ. В.И. ВЕРНАДСКОГО»**

Разработчик:
Семенова Виктория Юрьевна
Преподаватель _____**В. Ю. Семенова**

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании МК
(Протокол № 10 от 15.06.2018 г.)
Зам. директора по учебной работе _____**А. С. Быкова**

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована МК общих гуманитарных и социально-экономических фармацевтических дисциплин
(Протокол № 10 от 15.06.2018)
Председатель _____ **Т. В. Шубина**

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 33.02.01 Фармация

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
Программа учебной дисциплины относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин в структуре профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Знать: 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни;
Уметь: 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
В процессе обучения формируются общие компетенции, включающие в себя способность:
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 их выполнение и качество.
ОК.3 – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК.4 – Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК. 5 – Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК.6 – Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.7 – Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК.8 – Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать 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, человеку.
ОК.12 – Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК.13 – Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часов;
- внеаудиторная работа обучающегося 182 часа;
- лекции 2 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*364*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*182*
в том числе:	
теоретические занятия	*2*
практические занятия	*180*
Внеаудиторная работа обучающегося (всего)	*182*
в том числе:	
Основными формами организации внеаудиторной работы студентов являются: • *написание рефератов по одной из тем, связанных с ведением здорового образа жизни (для студентов временно освобожденных от занятий по физической культуре по показаниям состояния здоровья);* • *составление и выполнение в домашних условиях комплексов физических упражнений и других процедур в течение определенного времени для закрепления знаний и умений полученных в ходе практических занятий;* *Контроль над выполнением заданий по разделу «Внеаудиторная работа» и их оценка осуществляется в форме проверки рефератов, комплексов физических упражнений, презентаций и иных процедур.*	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

- теоретическая часть направлена на социокультурное развитие личности студента, формирование у обучающихся мировоззренческой системы социально-биологических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
- изучения воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- изучение физиологических механизмов и закономерностей совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- основы методики внеаудиторных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего здоровья.
- требования к технике безопасности при проведении занятий по физической культуре.
- практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости) при помощи основного средства физического воспитания – физических упражнений.

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		*30*	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**		*2*
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2 . Обучение технике прыжка в длину с места.		
	3. Техника низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		
	4. Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям.		
	5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	Практические занятия	*14*	
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	*2*	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений.	*2*	
	3. Контрольный норматив « Бег на 100 метров с низкого старта ».	*2*	
	4. Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	*2*	
	5. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	*2*	
	6. Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	*2*	
	7. Скоростно-силовая подготовка.	*2*	
	Внеаудиторная работа	***14***	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений статической и беговой разминки. Составление комплекса упражнений для развития быстроты.*	*7*	
	2.*Подготовка рефератов на предложенную тему.*	*7*	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**		*2*
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2. Овладение техникой бега по дистанции, бега по виражу, финиширования.		
	3. Повышение уровня ОФП.		
	4. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.		
	Практические занятия	*10*	
	1.Обучение технике бега на средние дистанции.	*2*	
	3. Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	*2*	
	4.Повышение уровня ОФП. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса,	*2*	

	мышц брюшного пресса и спины.		
	5.Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту).	*2*	
	6. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	*2*	
	Внеаудиторная работа	***12***	
	1. Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.	*6*	
	2. Подготовка реферата.	*6*	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**		*2*
	1. Подготовительные упражнения к кроссовому бегу, развитие выносливости посредством переменного бега.		
	Практические занятия	*6*	
	1. Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	*2*	
	2. Контрольный норматив « Бег 2000 метров девушки и 3000 метров юноши »	*2*	
	3. Итоговое занятие.	*2*	
	Внеаудиторная работа		*3*
	1.Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	***6***	
	2.Подготовка рефератов.	*2*	*3*
	3.Подготовка презентаций.	*2*	
Раздел 2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	*24*	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.	1. Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
	2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практические занятия	*6*	*2*
	1. Обучение технике верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	*2*	
	2. Закрепление техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	*2*	
	3. Контрольный норматив « Передача мяча в парах ».	*2*	
	Внеаудиторная работа	***6***	*3*
	1. *Подготовка рефератов.*	*2*	
	2. *Подготовка презентаций.*	*4*	
Тема 2.2	**Содержание учебного материала**		

Техника верхней и нижней подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней и верхней подачи и приёма после неё.		
	2	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	3.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Практические занятия		*10*	
	1.	Обучение технике нижней прямой подачи одной рукой снизу и приёма мяча после подачи.	*2*	
	2.	Обучение технике верхней прямой подачи одной рукой сверху и приёма мяча после подачи.	*2*	
	3.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	*2*	
	4.	Контрольный норматив «Верхняя и нижняя подача и приём мяча».	*2*	
	5.	Совершенствование техники владения мячом в контрольной игре.	*2*	
	Внеаудиторная работа		***10***	*3*
	1.Подготовка рефератов.		*4*	
	2.Составление комплексов упражнений для развития ОФП волейболистов.		*6*	
Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приёмов в учебной игре.		
	4.	Контрольная игра.		
	Практические занятия		*8*	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	*2*	
	2.	Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.	*2*	
	3.	Контрольный норматив «Нападающий удар после передачи ».	*2*	
	4.	Применение изученных приёмов в контрольной игре.	*2*	
	Внеаудиторная работа		***12***	*3*
	1.Подготовка рефератов.		*6*	
	2.Подготовка презентаций.		*6*	
Раздел 3. Общая физическая подготовка.			*20*	
Тема 3.1 Силовые способности.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Обучение технике выполнения силовых упражнений для мышц брюшного пресса и спины.		
	2.	Обучение технике выполнения силовых упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.		
	3.	Обучение технике выполнения подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лёжа – девушки.		
	4.	Обучение технике выполнения силовых упражнений для мышц ног.		
	Практические занятия		*12*	*2*
	1.	Обучение технике выполнения упражнений для мышц брюшного пресса и спины из исходного положения, лёжа на спине.	*2*	
	2.	Контрольный норматив « Сгибание и разгибание туловища из положения, лёжа на спине» Выполнение контрольного норматива с учётом и без учёта времени.	*2*	
	3.	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.	*2*	
	4.	Контрольный норматив « Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ».	*2*	

	5.	Овладение и закрепление техники выполнения подтягивания.	2	
	6.	Контрольный норматив « Подтягивания на высокой перекладине из виса – юноши, на низкой перекладине из виса лёжа – девушки ».	2	
	Внеаудиторная работа		**12**	3
	1.Составление и выполнение комплексов упражнений для развития силы: с сопротивлением собственного веса, с внешним и комбинированным сопротивлением.		4	
	2.Подготовка рефератов.		8	
	3.Подготовка презентаций.		2	
Тема 3.2 Гибкость.	**Содержание учебного материала**			2
	1.	Активная и пассивная гибкость.		
	2.	Основные методики развития гибкости.		
	Практические занятия		4	2
	1.	Обучение и закрепление техники выполнения упражнений для увеличения активной и пассивной гибкости.	2	
	2.	Контрольный норматив « Гибкость ».	2	
	Внеаудиторная работа		**4**	3
	1.Составление и выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.		2	3
	1.Подготовка рефератов.		2	
	2.Подготовка презентаций.		2	
Тема 3.3 Прыжки со скакалкой.	**Содержание учебного материала**			2
	1.	Скакалка – как средство для тренировки выносливости, быстроты и ловкости.		
	2.	Обучение технике выполнения прыжков через скакалку.		
	Практические занятия		4	2
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения прыжков через скакалку.	2	
	2.	Контрольный норматив « Прыжки со скакалкой. » Выполнение контрольного норматива на количество раз с учётом времени.	2	
	Внеаудиторная работа		**4**	3
	1. Составление и выполнение комплексов циклических упражнений для развития аэробной и анаэробной выносливости.		2	
	2.Подготовка рефератов.		2	
Раздел 4. Легкая атлетика			32	
Тема 4.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**			2
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение технике прыжка в длину с места.		
	3.	Техника низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		
	4.	Обучение специальным легкоатлетическим беговым упражнениям.		
	5.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	Практические занятия		12	3
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике выполнения	2	

		специальных беговых легкоатлетических упражнений.		
	3.	Контрольный норматив « Бег на 100 метров с низкого старта ».	2	
	4.	Обучение технике прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	2	
	5.	Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	2	
	6.	Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	2	
		Внеаудиторная работа	**12**	
	1.	1. *Составление комплекса упражнений статической и беговой разминки. Составление комплекса упражнений для развития быстроты.*	6	
	2.	*Подготовка рефератов на предложенную тему.*	6	
Тема 4.2 Бег на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**			2
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Овладение техникой бега по дистанции, бега по виражу, финиширования.		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.		
	Практические занятия		12	2
	1.	Обучение технике бега на средние дистанции.	2	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование.	2	
	3.	Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	2	
	4.	Повышение уровня ОФП. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.	2	
	5.	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту).	2	
	6.	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	2	
		Внеаудиторная работа.	**12**	3
	1.	*Подготовка рефератов на предложенную тему.*	8	
	2.	*Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.*	8	
Тема 4.3 Бег на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**			
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу, развитие выносливости посредством переменного бега.		
	Практические занятия		10	2
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	2	
	2.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	2	
	3.	Развитие выносливости посредством переменного бега.	2	
	4.	Контрольный норматив « Бег 2000 метров девушки и 3000 метров юноши »	2	
	5.	Итоговое занятие.	2	
	Внеаудиторная работа		**6**	3
	1.*Составление комплекса упражнений для развития выносливости.*		4	
	2.*Подготовка рефератов.*		2	

Раздел 5. Общая физическая подготовка		*34*	
Тема 5.1 Силовая подготовка	**Содержание учебного материала**		*2*
	1. Выполнение упражнений для мышц ног, прыжковая подготовка.		
	2. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и спины.		
	3. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.		
	4. Выполнение контрольных нормативов.		
	5. Круговая тренировка.		
	Практические занятия	*20*	
	1. Выполнение упражнений для мышц ног, прыжковая подготовка.	*2*	
	2. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и спины.	*2*	
	3. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз.)	*2*	
	4. Круговая тренировка.	*2*	
	5. Контрольный норматив – наклон туловища вперёд из положения, стоя (см.)	*2*	
	6.Контрольный норматив – подъём туловища из положения, лёжа на спине (количество раз в мин.)	*2*	
	7.Контрольный норматив – подъём ног в угол 90 градусов, из исходного положения, лёжа на спине (количество раз в мин.)	*2*	
	8.Контрольный норматив – подтягивания на высокой и низкой перекладине (количество раз.)	*2*	
	9.Круговая тренировка.	*2*	
	10.Круговая тренировка.	*2*	
	Внеаудиторная работа		
	1.*Подготовка рефератов.*	*6*	
	2. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	*4*	
	3. *Составить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса и спины.*	*4*	
Тема 5.2 Прыжковая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	1. Круговая тренировка.		
	2. Выполнение упражнений со скакалкой.		
	3. Выполнение упражнений для развития силы мышц ног.		
	4. Выполнение контрольных нормативов.		
	Практические занятия	*8*	*3*
	1. Прыжковая подготовка со скакалкой.	*2*	
	2. Контрольный норматив – прыжки со скакалкой (количество раз в минуту).	*2*	
	3. Выполнение упражнений для развития силы мышц ног.	*2*	
	4. Круговая тренировка.	*2*	
	Внеаудиторная работа	***8***	

	1.	*Подготовка рефератов.*	*4*	
	2.	*Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног.*	*4*	
Тема 5.3 Скоростно-силовая подготовка.	**Содержание учебного материала** 1.Выполнение упражнений для развития и совершенствования скоростно-силовой подготовки.			
	2.	Повышение уровня ОФП.		
	3.	Круговая тренировка.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов.		
	Практические занятия		*10*	
	1.	Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	2	
	2.	Контрольный норматив – челночный бег 4х9 метров.	2	
	3.	Контрольный норматив – бег 2000-3000 метров.	2	
	4.	Круговая тренировка.	2	
	5.	Итоговое занятие.	2	
	Внеаудиторная работа		**10**	
	1.	*Подготовка рефератов.*	*8*	
	2.	*Составить комплекс упражнений для повышения уровня ОФП на своём примере.*	*8*	
Раздел 6. Легкая атлетика			*24*	
Тема 6.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических беговых упражнений.		
	4.	Совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости.)		
	5.	Повышение уровня ОФП.		
	Практическое занятие		8	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых легкоатлетических упражнений.	2	
	2.	Контрольный норматив « Бег на 100 метров с низкого старта ».	2	
	3.	Контрольный норматив «Прыжок в длину с места».	2	
	4.	Круговая тренировка.	2	
	Внеаудиторная работа		**10**	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений статической и беговой разминки.*		5	
	2.*Подготовка рефератов.*		5	
Тема 6.2 Бег на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега по дистанции, бега по виражу, финиширования.		

	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.		
	Практическое занятие		10	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование.	2	
	2.	Контрольный норматив - бег 500 метров девушки и 800 метров юноши.	2	
	3.	Повышение уровня ОФП. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины.	2	
	4.	Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 минуту).	2	
	5.	Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	2	
	Внеаудиторная работа		**10**	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.*		5	
	2.*Подготовка рефератов.*		5	
Тема 6.3 Бег на длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу, развитие выносливости посредством переменного бега.		
	2.	Круговая тренировка.		
	Практическое занятие		6	
	1.	Подготовительные упражнения к кроссовому бегу.	2	
	2.	Контрольный норматив « Бег 2000 метров девушки и 3000 метров юноши ».	2	
	3.	Итоговое занятие.	2	
	Внеаудиторная работа		***10***	*3*
	1. *Составление комплекса упражнений для развития выносливости.*		5	
	2.*Подготовка рефератов.*		5	
Раздел 7. Спортивные игры			16	
Тема 7.1 Бадминтон	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Стойки, перемещения в бадминтоне.		
	2.	Подачи, нападающие удары, смэши.		
	Практическое занятие		8	
	1.	Обучение стойкам и перемещениям в бадминтоне.	2	
	2.	Обучение подачам в бадминтоне.	2	
	3.	Обучение нападающим ударам, смэшам в бадминтоне.	2	
	4.	Контрольный норматив « Передача в парах в бадминтоне».	2	
	Внеаудиторная работа			*3*
	1.*Подготовка рефератов на предложенную тему.*		**8**	
Тема 7.2 Волейбол	**Содержание учебного материала**			*2*
	1.	Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.		
	2.	Контрольные и учебные игры.		
	Практическое занятие		8	
	1.	Учебная игра.	2	
	2.	Учебная игра.	2	

	3. Контрольная игра.	2	
	4. Контрольная игра.	2	
	Внеаудиторная работа	**8**	*3*
	1. *Подготовка рефератов на предложенную тему.*		
	Итого:	**364**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

скамейки, аптечка, секундомеры, скакалки, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи теннисные, сетка волейбольная, гимнастические коврики, сетка бадминтонная, насос ручной, рулетка, бадминтонные ракетки, свисток обручи гимнастические, воланчики.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Гришина Ю.И., Физическая культура студента: учебное пособие /высшее образование, 2019.-283 с.
2. Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка, знать и уметь: учебное пособие /высшее образование, 2015.-285 с.
3. Кобяков Ю. П., Основы здорового образа жизни: учебное пособие /высшее образование, 2014.-252 с.

Дополнительные источники:

1. Селуянов В. Н., Технология оздоровительной физической культуры-М., 2001.
2. Коваленко В. А., Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями //Физическая культура студента - М.. 2001.-262-299 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультурной паузы. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки. Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Опрос на практических занятиях, дифференциальном зачете.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В специальную медицинскую группу, приказом директора по колледжу, зачисляются студенты, отнесенные туда по данным медицинского обследования.

Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на решение всех задач, стоящих перед предметом «Физическая культура». Кроме того, практические занятия должны обеспечивать устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений заболеваний.

Оздоровительная направленность физического воспитания в специальной медицинской группе обеспечивается индивидуальным подходом, четкой организацией и методикой проведения занятий.

Практические занятия студентов в специальной медицинской группе строятся с учетом их физического и функционального уровня, исходя из главной задачи физического воспитания данной группы – оздоровления путем физического совершенствования. Основной принцип построения практического материала – постепенное развитие и совершенствование физических качеств, которое должно осуществляться в строгом порядке, так же как и обучение, двигательным навыкам.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Студенты подготовительной и специальной медицинских групп посещают занятия вместе со студентами основной медицинской группы.
2. Студенты подготовительной медицинской группы выполняют все тесты (при отсутствии рекомендаций в ограничении) с оценкой на балл выше.
3. Студенты специальной медицинской группы сдают все тесты с целью определения их физической подготовленности, но в качестве критерия оценки применяется величина прироста результата по сравнению с исходным.
4. Студенты специальной медицинской группы обязаны посетить 100% занятий по физическому воспитанию (за исключением случаев освобождения от занятий вследствие заболевания) активно работая на них.
3. Для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физическим воспитанием основанием для получения зачета, является написание реферата на тему: «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом».

Приложение 2

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	16.4 15,6 14.8	17,5 16,4 15.6	18.2 17.3 16.4
2	Бег 500 м (сек)	1 3 5	1,55 1,50 1,45	2,05 2,00 1,55	2.15 2.10 2.05
3	Бег 2000 м (сек)	1 3 5	11,00 10,55 10,50	11,50 11,45 11,40	12.30 12.25 12.20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	175 180 185	160 170 175	150 160 165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	1-2 3-4 5-6	135 140 145	125 130 135	120 125 130
6	Подъем туловища из положения, лежа на спине (раз/мин) (подъем ног до $\angle 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	1-2 3-4 5-6	40(12) 42(14) 45(15)	35(10) 37(12) 40(13)	30 (8) 32(10) 35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	11.8 11.1 10.2	12.0 11.5 10.5	12.5 11.8 11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения, сидя (см)	2 4 6	20 20 20	17 17 17	14 14 14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	1-2 3-4 5-6	12(12) 14(15) 15(20)	10 (9) 12(12) 13(15)	7 (6) 8 (9) 9 (12)

Приложение 3

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1 3 5	14.0 13.9 13.2	14.1 14.1 13.9	14.3 14.4 14.4
2	Бег 3000 м (мин.)	1 3 5	13,25 12.50 12.0	13,50 13.0 13.05	14.00 13.30 14.30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 4 6	230 235 240	215 230 235	200 215 230
4	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	1-2 3-4 5-6	75 80 85	70 75 80	65 70 75
5	Подъем туловища из положения, лежа на спине (раз/мин)	1-2 3-4 5-6	45 50 50	40 45 45	35 40 40
6	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	1-2 3-4 5-6	35 40 45	30 35 40	25 30 35
7	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	1-2 3-4 5-6	12 14 16	10 12 14	8 10 12
8	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2 4 6	10.5 9.7 8.8	10.8 10.2 9.2	11.0 10.5 9.7
9	Наклон туловища вперёд из положения, сидя (см)	2 4 6	19 13 19	21 16 16	25 19 13