

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ, АВТОМАТИЗАЦИИ
ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА И УПРАВЛЕНИЯ»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство»

Квалификация: Специалист лесного и лесопаркового хозяйства

2022 год

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство» и примерной программой учебной дисциплины, рекомендованной ФГУ «ФИРО» и утвержденной приказом Министерства образования РФ, Института проблем развития среднего профессионального образования, дисциплины «Физическая культура»

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Северо - Кавказский техникум механизации, автоматизации лесного хозяйства и управления»

Разработчики: Преподаватель Дзасохов Руслан Асланбекович

Согласовано

Зам. директора по учебной работе

26 октября 2022 года

 /Кайтмазова А.А./

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ 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. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Перечень формируемых компетенций:	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	22
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.	22
3.2. Информационное обеспечение обучения	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	25
ПРИЛОЖЕНИЯ	27
Приложение 1	27
Приложение 2	28
Приложение 3	29
Приложение 4	30

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы по специальностям СПО: 35.02.01 «Лесное лесопарковое хозяйство»

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

Дисциплина Физическая культура является базовой дисциплиной профессионального образования, относится к общеобразовательному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по направлению: «Физическая культура»

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	168
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
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.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированного зачёта</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
2 курс					
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала				
	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	1	2/2	ОК 2,3,6
Раздел 1. Легкая атлетика				10	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание практических занятий		Уровень освоения		ОК 2,3,6
	1	Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения	2	2/4	
	2	Специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	2	2/6	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Написание реферата по теме «Легкая атлетика».				
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	3	2/8	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении	3	2/10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	2	2/12	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
Раздел 2. Гимнастика				12	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Строевые приемы на месте Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. \	2	2/14	
	2	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	2	2/16	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Написание реферата по теме «Гимнастика».				
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук.	1	2/18	
	2	Основные положения согнутых рук. Основные стойки выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	1	2/20	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	3	2/22	
	2	Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	3	2/24	
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)				20	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание практических занятий		Уровень освоения	6	ОК 2,3,6
	1	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2/26	
	2	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2/28	
	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2/30	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Изучение правил по волейболу				
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание практических занятий		Уровень освоения	6	ОК 2,3,6
	1	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2/32	
	2	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		2/34	
	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	3	2/36	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Посещение спортивной секции по волейболу				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча.	2	2/38	
	2	Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	3	2/40	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Посещение спортивной секции по волейболу.				
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Двусторонняя игра	3	2/42	
	2	Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	3	2/44	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Участие в соревнованиях во волейболу				
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)				12	
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча	2	2/46	
	2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2	2/48	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Изучение правил по баскетболу.				
Тема 4.2. Комбинационные действия	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2	2/50	
	2	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	2/52	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	2/54	
	2	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	3	2/56	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.				
Раздел 5. Общая физическая подготовка				10	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-сидовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	3	2/58	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	3	2/60	
Тема 5.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2/62	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2/64	
Тема 5.3. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2,3	2/66	
Итого 2 курс:				66	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
3 курс					
Теоретический раздел 1 (обязательная тематика)				2	
Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма	Содержание учебного материала		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Знать и уметь применять на практике знания в судействе по лёгкой атлетике, спортивным играм (волейбол, баскетбол), лыжному спорту. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Восстановительные меры после тренировочных нагрузок.	2,3	2/2	
Практический раздел 2 Гимнастика				12	
Тема 2.1 Акробатические упражнения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Акробатические упражнения, стойка на руках после кувырка назад, равновесие на одной ноге (юн.) кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, шпагат.	3	2/4	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .				
Тема 2.2 Спортивная гимнастика	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Спортивная гимнастика. Перекладина (высокая). Подъемы: силой из виса в упор; подъем разгибом; мах дугой. Соскоки из размахивания махом назад из упора без поворота и с поворотом. Параллельные брусья.	2,3	2/6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 2.2 Спортивная гимнастика		Подъем махом вперед, назад из упора на плечах в сед ноги врозь и в упор.			
	2	Стойка на плечах, кувырок вперед из упора на плечах в сед ноги врозь, соскок махом вперед- назад с поворотом на 180° Упражнения на брусьях разной высоты (дев.) Из виса прогнувшись опорой (ступенями) о верхнюю подъем переворотом в упор о нижнюю. Из седа на нижнюю (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад	3	2/8	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .				
Тема 2.3 Опорные прыжки	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Опорные прыжки. Конь гимнастический. Упоры. Одноименные прыжки и разноименные прыжки.	3	2/10	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .				
Контрольные требования по гимнастике	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах.	3	2/12	
	2	Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах.	3	2/14	
Раздел 3. Легкая атлетика (осенний период)				6	
Тема 3.1. Кросс по пересеченной местности (3-5 км).	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Кросс по пересеченной местности. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2/16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 3.2. Прыжки в длину способом «ножницы».	Самостоятельная работа обучающихся			2	ОК 2,3,6
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				
	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Техника прыжка в длину способом «ножницы». Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка.	3	2/18	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
Тема 3.3. Толкание ядра	Содержание практических занятий		Уровень освоения		ОК 2,3,6
	1	Толкание ядра. Ознакомление с техникой толкания ядра. Изучение техники толкания ядра.	3	2/20	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
Раздел 4. Спортивные игры				20	
Баскетбол				10	
Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2	2/22	
	2	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	2/24	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Изучение правил по баскетболу				
Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Изучение правильности выполнения бросков с разных точек. Ознакомление с правильностью выполнения бросков с разных точек. Совершенствование бросков с разных точек.	2	2/26	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу				
Контрольные требования по баскетболу	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Двусторонняя игра.	2	2/28	
	2	Двусторонняя игра.	2	2/30	
	Самостоятельная работа обучающихся			1	
	Судейство соревнований по баскетболу				
(Волейбол)				10	
Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения Ознакомление с техникой и тактикой игры. Изучение техники защиты и нападения. Совершенствование техники защиты и нападения	3	2/32	
	Самостоятельная работа обучающихся			1	
	Изучение правил по волейболу.				
Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Нападающий удар с разных зон и разным темпом. Ознакомление с техникой удара с разных зон и разным темпом. Изучение техники удара с разных зон и разным темпом. Совершенствование техники удара с разных зон и разным темпом.	2	2/34	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Посещение спортивной секции по волейболу.				
Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Блокирование (одиночное, групповое). Ознакомление с техникой блокирования (одиночное, групповое). Изучение техники блокирования (одиночное, групповое).Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое).	3	2/36	
	Самостоятельная работа обучающихся			1	
	Судейство соревнований по волейболу				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Контрольные требования по волейболу.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Двусторонняя игра.	2	2/38	
	2	Двусторонняя игра.	2	2/40	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Участие в соревнованиях во волейболу				
Раздел 6. Легкая атлетика (весенний период).				12	
Тема 6.1. Прыжки в высоту с разбега	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега. Изучение техники прыжка в высоту с разбега.	3	2/42	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 х 60м, 4 х 100м, 4 х 200м.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 х 60м, 4 х 100м, 4 х 200м. Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	3	2/44	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				
Тема 6.3 Метание гранаты с полного разбега.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Метание гранаты с полного разбега. Ознакомление с техникой метания гранаты с полного разбега. Изучение техники метания гранаты с полного разбега		2/46	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат	Содержание практических занятий		Уровень освоения	6	ОК 2,3,6
	1	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3	2/48	
	2	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3	2/50	
	3	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3	2/52	
Максимальная нагрузка				78	
В том числе: Обязательная нагрузка				52	
Самостоятельная работа				26	
4 курс					
Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма	Содержание учебного материала		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Знать и уметь применять на практике знания в судействе по лёгкой атлетике, спортивным играм (волейбол, баскетбол), лыжному спорту. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Восстановительные меры после тренировочных нагрузок.	1	2/2	
Тема 2 Гимнастика.				16	
	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 2.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений	1	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений	2	2/4	ОК 2,3,6
	2	Владение техникой размыкания и перестроения.	2	2/6	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации				
Тема 2.2. Техника акробатических упражнений и комбинаций	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие	3	2/8	
	2	Обучение и закрепление техники акробатических упражнений. Выполнение зачетной акробатической комбинации.	3	2/10	
Тема 2.3 .Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	2/12	
	2	Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	2/14	
Тема 2.4. Техника лазанья по канату в три приема.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.	2	2/16	
	2	Выполнение лазанья по канату в три приема. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Составления комплекса дыхательных упражнений и утренней гимнастики	2	2/18	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами. Совершенствование техники				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
	акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации				
Раздел 3. Легкая атлетика				14	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	2/20	
	2	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	3	2/22	
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства.	2	2/24	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
Тема 3.3 Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	3	2/26	
	2	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.	3	2/28	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 3.4. Эстафетный бег.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	2/30	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники эстафетного бега.	2	2/32	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике				
Раздел 4. Спортивные игры				20	
Баскетбол					ОК 2,3,6
Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	
	1	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2	2/34	
	2	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	3	2/36	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Изучение правил по баскетболу				
Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Изучение правильности выполнения бросков с разных точек. Ознакомление с правильностью выполнения бросков с разных точек. Совершенствование бросков с разных точек.	2	2/38	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу				
Контрольные требования по баскетболу	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Двусторонняя игра.	3	2/40	
	2	Двусторонняя игра.	3	2/42	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
	Самостоятельная работа обучающихся			1	ОК 2,3,6
	Судейство соревнований по баскетболу				
(Волейбол)				10	
Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения Ознакомление с техникой и тактикой игры. Изучение техники защиты и нападения. Совершенствование техники защиты и нападения	2	2/44	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Изучение правил по волейболу.				
Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Нападающий удар с разных зон и разным темпом. Ознакомление с техникой удара с разных зон и разным темпом. Изучение техники удара с разных зон и разным темпом. Совершенствование техники удара с разных зон и разным темпом.	3	2/46	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Посещение спортивной секции по волейболу.				
Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Блокирование (одиночное, групповое). Ознакомление с техникой блокирования (одиночное, групповое). Изучение техники блокирования (одиночное, групповое).Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое).	2	2/48	
	Самостоятельная работа обучающихся			1	
	Судейство соревнований по волейболу				
Контрольные требования по волейболу.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Двусторонняя игра.			
	2	Двусторонняя игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
	Участие в соревнованиях во волейболу			
Итого 4 курс: Максимальная нагрузка			78	
В том числе: Обязательная нагрузка			52	
Самостоятельная работа			26	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)			170	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			85	
Максимальная учебная нагрузка (всего)			255	

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 с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары; скакалки, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта(электронное пособие) М., 2014.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.:Вече, 2001.- 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МГТГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
10. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
11. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
13. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
14. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
15. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / СЛ. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

16. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка 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, ведение, 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. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <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>
--	--

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

Приложение 2

Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов

основной медицинской группы

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Приложение 3

Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

основной медицинской группы

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20

Приложение 4

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов
подготовительной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				10	16	22
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10 секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18