

БПОУ ВО «Острогожский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

31.02.01 «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»

квалификация: Фельдшер

углубленный уровень подготовки

Очная форма

2021г.

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта СПО по специальности
31.02.01 «Лечебное дело»

Утверждена
приказом директора БПОУ ВО
«Острогожский медицинский колледж»
№ 95-09 от 31.08 2021 г.

Согласована
с практическим здравоохранением
« 25 » 08 20 21 г.
Руководитель департамента здравоохранения
ВО Щукин А.В.

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии
по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»
Протокол № 13 от « 5 » 08 20 21 г.
Председатель ЦМК
С.А. Шляпужникова с.ш.ш.

Составитель:
В.А. Анцупов

Руководитель физической культуры
БПОУ ВО «Острогожский медицинский
колледж»

Рецензенты:
О.Н. Чужкова

Заместитель директора по учебной работе
БПОУ ВО «Острогожский медицинский
колледж»

А.И. Подзорный

Руководитель физической культуры
ГБПОУ ВО «Острогожский
многопрофильный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО31.02.01. «Лечебное дело»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;
самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>476</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>238</i>
в том числе:	
уроки	<i>2</i>
практические занятия	<i>236</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>238</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</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		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Основы физической культуры			8
ОГСЭ.04	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. ТБ на уроках физкультуры.	Содержание		2
		Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	
	Самостоятельная работа		6
	1.	Тематика рефератов: – Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. – Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). – Рекомендованные средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). – Составление и обоснование индивидуального комплекса фиических 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. Легкая атлетика		104
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	10
	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.)	
	Практические занятия	10
	1. Овладение техники бега на короткие дистанции. 2. Закрепление техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 4. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 5. Развитие и совершенствование быстроты и координации движений.	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание	12
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	
	Практические занятия	12
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 4. Закрепление практики судейства. 5. Развитие и совершенствование физических качеств. 6. Спринтерский бег.	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Тест Купера – 12-минутное передвижение	Содержание	10
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув	

(медленный бег)		ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	Практические занятия		10
	1. 2. 3. 4. 5.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. 12-минутный бег без учета времени (подготовительный бег). Бег по дистанции. Финиширование.	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		4
		Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Овладение техникой бега по дистанции (6-минутный бег). Разучивание комплексов специальных упражнений.	
	Практические занятия		4
	1. 2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Воспитание выносливости, развитие скоростно-силовых качеств.	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		10
		Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров, 100 метров, 200 метров, 400 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Метание гранаты. Выполнение 6-минутного бега: девушки – 1300, 1200, 900 м юноши – 1500, 1400, 1100 м	
	Практические занятия		10
	1. 2. 3. 4. 5.	Выполнение контрольного норматива: бег 30 и 100 метров. Выполнение контрольного норматива: бег 200 и 500 метров. Выполнение контрольного норматива: бег 1000 и 1500 метров. Овладение техникой челночного бега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Тема 2.6. Эстафетный бег. Метание гранаты.	Содержание		4
		Овладение техникой эстафетного бега Совершенствование техники метания гранаты	

		Повышения уровня ОФП Закрепление практики судейства.	
		Практические занятия	4
	1. 2.	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания гранаты.	
		Самостоятельная работа	54
	1. 2.	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	
Раздел 3. Баскетбол			48
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		Содержание	4
		Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностей ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
		Практические занятия	4
	1. 2.	Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе. Овладение и закрепление техникой передачи мяча в баскетболе. Отработка их в игре.	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.		Содержание	4
		Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	
		Практические занятия	4
	1. 2.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнения упражнения «ведения – 2 шага – бросок».	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила		Содержание	6
		Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной	

баскетбола.		стройке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	
	Практические занятия		6
	1. 2. 3.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила игры в баскетбол.	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		4
		Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	
	Практические занятия		4
	1. 2.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	
	Самостоятельная работа		30
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	
Раздел 4. Волейбол			50
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		4
		Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	
	Практические занятия		4
	1. 2.	Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		4
		Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	

		Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	
	Практические занятия		4
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием подачи.	
	2.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	Содержание		6
		Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре.	
	Практические занятия		6
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	
	2.	Овладение техникой прямого нападающего удара.	
	3.	Совершенствование техники изученных приемов.	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		6
		Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	
	Практические занятия		6
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	
	2.	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	
	3.	Выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	
	Самостоятельная работа		30
1.	Самостоятельная работа на оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений на развитие прыгучести и координации.	
Раздел 5. Лыжная подготовка			60

Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»	Содержание		8
		Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
	Практические занятия		8
	1. 2. 3. 4.	Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Обучение технике спусков в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание		6
		Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	
	Практические занятия		6
	1. 2. 3.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Воспитание выносливости.	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		6
		Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	
	Практические занятия		6
	1. 2. 3.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном	

		склоне.	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание		10
		Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Приём контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	
	Практические занятия		10
	1. 2. 3. 4. 5.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъёма. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Марш-бросок на 1000 метров без учёта времени.	
	Самостоятельная работа		30
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	
Раздел 6. Гандбол			40
Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	Содержание		6
		Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике броскам мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей.	
	Практические занятия		6
	1. 2. 3.	Овладение техническим элементом гандбола. Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Овладение правилами игры в гандбол.	
Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	Содержание		6
		Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование целостной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.	

	Практические занятия		6
	1.	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении.	
	2.	Выполнение тактических действий в игре.	
	3.	Воспитание волевых качеств.	
Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броска по воротам.	Содержание		4
		Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры в гандбол.	
	Практические занятия		4
	1.	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.	
	2.	Овладение техникой ведения мяча с изменением направления.	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	Содержание		4
		Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.	
	Практические занятия		4
	1.	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.	
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.	
	Самостоятельная работа		20
	1.	Совершенствование технических элементов в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.	
Раздел 7. Гимнастика			120
Тема 7.1. Гимнастика с основами акробатики.	Содержание		24
		Отработка комплекса коррегирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Отработка коррегирующих упражнений и их выполнение. Обучение и отработка техники опорного прыжка (козел) согнув ноги	

		(юноши), ноги врозь (девушки). Отработка упражнений на гибкость стоя, лежа, сидя.	
	Практические занятия		24
	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11 12.	Обучение основам методики корректирующих упражнений. Составление 6-7 корректирующих упражнений и их проведение. Выполнение акробатических упражнений с мячом. Выполнение акробатических упражнений со скакалкой. Выполнение акробатических упражнений с лентами. Выполнение акробатических упражнений на бревне. Выполнение акробатических упражнений на турнике. Выполнение акробатических упражнений на шведской стенке. Отработка и совершенствование опорного прыжка через козла. Отработка и сдача упражнений на гибкость стоя, лежа, сидя. Отработка комплекса корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Обучение и отработка техники опорного прыжка (козел) согнув ноги (юноши), ноги врозь (девушки).	
Тема 7.2. Скоростно-силовые качества.	Содержание		38
		Отработка упражнений со скакалкой. Отработка упражнений с наивными мячами с максимальной интенсивностью за 1 минуту. Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх с полуприсяда с отягощением. Отработка упражнений с набивными мячами. Отработка упражнений на брусках. Комбинированные упражнения на гимнастических матах.	
	Практические занятия		38
	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	Отработка упражнений со скакалкой. Отработка упражнения на бревне. Отработка техники выпрыгивания вверх с полуприсяду. Метание набивного мяча на дальность. Изучение и отработка упражнений на брусках. Отработка акробатических упражнений на гимнастических матах. Составление 6-7 корректирующих упражнений и их проведение. Отработка 6-7 корректирующих упражнений и их проведение.	

	<div> <div>9.</div> <div>Отработка и совершенствование опорного прыжка через козла.</div> </div> <div> <div>10.</div> <div>Отработка и сдача упражнений на гибкость.</div> </div> <div> <div>11.</div> <div>Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой.</div> </div> <div> <div>12.</div> <div>Отработка упражнений с наивными мячами с максимальной интенсивностью за 1 минуту.</div> </div> <div> <div>13.</div> <div>Комбинированные упражнения на гимнастических матах.</div> </div> <div> <div>14.</div> <div>Выполнение упражнений с обручем.</div> </div> <div> <div>15.</div> <div>Выполнение упражнений с гимнастическими палками.</div> </div> <div> <div>16.</div> <div>Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.</div> </div> <div> <div>17.</div> <div>Совершенствование техники выпрыгивания вверх с полуприсяда.</div> </div> <div> <div>18.</div> <div>Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.</div> </div> <div> <div>19.</div> <div>Совершенствование техники метания набивного мяча на дальность.</div> </div>	
	<div>Самостоятельная работа</div>	58
	<div> <div>1.</div> <div>Совершенствование техники опорного прыжка через козла.</div> </div> <div> <div>2.</div> <div>Совершенствование упражнений со скакалкой, на бревне.</div> </div> <div> <div>3.</div> <div>Совершенствование техники упражнений на брусьях.</div> </div> <div> <div>4.</div> <div>Совершенствование упражнений на гимнастических матах.</div> </div>	
<div>Раздел 8. Оценка уровня физического развития</div>		46
<div>Тема 8.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</div>	<div>Содержание</div>	14
	<div> <div></div> <div>Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленными занятиями по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентным, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.</div> </div>	
	<div>Практические занятия</div>	14
	<div> <div>1.</div> <div>Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</div> </div> <div> <div>2.</div> <div>Комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки.</div> </div> <div> <div>3.</div> <div>Комплекс упражнений, направленный на укрепление ягодичных мышц.</div> </div> <div> <div>4.</div> <div>Комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц брюшного пресса.</div> </div> <div> <div>5.</div> <div>Отработка упражнений, способствующие укреплению разгибателей поясничного отдела позвоночника.</div> </div> <div> <div>6.</div> <div>Отработка упражнений, для укрепления различных групп мышц.</div> </div>	

	7.	Отработка общеразвивающих упражнений.	
Тема 8.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		14
		Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Отработка и совершенствование опорного прыжка через козла. Отработка и сдача упражнения на гибкость.	
	Практические занятия		14
	1.	Обучение методике самоконтроля.	
	2.	Обучение основным методам методики самоконтроля.	
	3.	Применение контроля физического состояния здоровья при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	4.	Ознакомление с дневником самоконтроля.	
	5.	Совершенствование опорного прыжка через козла.	
	6.	Отработка упражнений на гибкость.	
Тема 8.3. Методы контроля физического состояния, самоконтроль.	7.	Оценка физического состояния здоровья при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	Содержание		8
		Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	Практические занятия		8
	1.	Ознакомление с методами контроля физического состояния здоровья.	
	2.	Применение самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	3.	Обучение основным показателям методики самоконтроля.	
	4.	Ведение дневника самоконтроля при занятиях спортом.	
	Самостоятельная работа		10
	1.	Совершенствование техники опорного прыжка через козла.	
	2.	Совершенствование упражнений со скакалкой, на бревне.	

	3.	Совершенствование техники упражнений на брусьях.	
	4.	Совершенствование упражнений на гимнастических матах.	
			ВСЕГО 476

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / По ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеглев, В.Ю. Волков и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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