



**Департамент здравоохранения Ивановской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ивановский медицинский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

*БЧ*

\_\_\_\_\_/ Буланова Л.Б./  
«30»августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 №502)

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Ивановский медицинский колледж»

Разработчик: Морозов А.В., преподаватель


Рабочая программа рассмотрена и одобрена Экспертным советом колледжа  
Протокол №1 от 30.082022 г.



Председатель ЭС

Сиднева Л.В.

Рабочая программа согласована и утверждена Методическим советом колледжа  
Протокол №1 от 30.082022 г.

Председатель Методического совета  Буланова Л.Б.



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| Паспорт рабочей программы учебной дисциплины<br>ОГСЭ.04 «Физическая культура»              | стр.<br>4 |
| Структура и содержание учебной дисциплины<br>ОГСЭ.04 «Физическая культура»                 |           |
| Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины<br>ОГСЭ.04 «Физическая культура»   |           |
| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины<br>ОГСЭ.04 «Физическая культура» |           |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** 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:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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 подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой 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 и 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа,

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <i>348</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <i>174</i>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | <i>174</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <i>174</i>         |
| в том числе:   |                    |
| составление комплексов упражнений  | <i>10</i>          |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)             | <i>10</i>          |
| Реферат  | <i>6</i>           |
| Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | <i>148</i>         |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного 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 | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   |   | 3           | 4                |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | <b>Практические занятия</b>   |   | 2           |                  |
|   | 1.  | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.   |             | 1                |
|   | 2.  | Социальные функции физической культуры.   |             |                  |
|   | 3.  | Физическая культура в структуре профессионального образования.  |             |                  |
|   | 4.  | Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.  |             |                  |
|   | 5.  | Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.  |             |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   |   | 2           |                  |
|   | 1.  | Тематика рефератов:<br>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.<br><br>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).<br><br>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).<br><br>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической |             |                  |

|  |                               |   |    |   |
|--|-------------------------------|---|----|---|
|  |                               | культуры (с указанием дозировки).<br>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). |    |   |
| <b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>                | <b>Практические занятия</b>   |   | 10 | 2 |
|  | 1.                            | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.  |    |   |
|  | 2.                            | Обучение техники прыжка в длину с места.  |    |   |
|  | 3.                            | Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  |    |   |
|  | 4.                            | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)   |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 10 |   |
|  | 1.                            | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.   |    |   |
|  | 2.                            | Совершенствование техники прыжка в длину с места.   |    |   |
| <b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b> | 3.                            | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.  |    |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | 8  | 2 |
|  | 1.                            | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  |    |   |
|  | 2.                            | Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».   |    |   |
|  | 3.                            | Повышение уровня ОФП.   |    |   |
|  | 4.                            | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.   |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 8  |   |
|  | 1.                            | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и  |    |   |

|  |    |   |  |  |
|--|----|---|--|--|
|  |    | прыжки в длину с разбега.                                   |  |  |
|  | 2. | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. |  |  |
|  | 3. | Закрепление практики судейства.                             |  |  |

|   |                               |  |   |   |
|---|-------------------------------|--|---|---|
| <b>Тема 1.4. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>                      | <b>Практические занятия</b>   |  | 8 | 3 |
|   | 1.                            | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.  |   |   |
|   | 2.<br>3.                      | Основные направления развития физических качеств.<br>Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.                |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 8 |   |
|   | 1.                            | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.   |   |   |
| <b>Тема 1.5. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>              | <b>Практические занятия</b>   |  | 6 | 3 |
|   | 1.                            | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                               |   |   |
|   | 2.<br>3.                      | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br>Развитие логического мышления в баскетболе. |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 6 |   |
|   | 1.                            | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».                               |   |   |
| <b>Тема 1.6. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила</b> | <b>Практические занятия</b>   |  | 6 | 3 |
|   | 1.                            | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.                                   |   |   |
|   | 2.                            | Совершенствование техники выполнения перемещения в   |   |   |



|  |                               |   |    |   |
|--|-------------------------------|---|----|---|
| баскетбола.  | 3.                            | защитной стойке баскетболиста.  |    |   |
|  | 4.                            | Закрепление техники выполнения среднего броска с места.   |    |   |
|  |                               | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.  |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 6  |   |
|  | 1.                            | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. |    |   |
|  |                               |   |    |   |
| Тема 1.7. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».     | <b>Практические занятия</b>   |   | 10 |   |
|  | 1.                            | Выполнение техники попеременного двухшажного хода.  |    |   |
|  | 2.                            | Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».  |    |   |
|  | 3.                            | Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.   |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 10 |   |
|  | 1.                            | Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.   |    |   |
| Тема 1.8. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | 2.                            | Обучение и закрепление технике подъема и спусков.   |    |   |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | 10 |   |
|  | 1.                            | Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».  |    | 2 |
|  | 2.                            | Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.                                  |    |   |
|  | 3.                            | Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.   |    |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 10 |   |
|  | 1.                            | Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.  |    |   |
|  |                               |   |    |   |
| Тема 1.9. Техника  | <b>Практические занятия</b>   |   | 4  |   |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| поворота<br>«переступанием»,<br>«плугом». Техника<br>перехода с хода на ход.      | 1.  | Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».   |   | 2 |
|   | 2.  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.  |   |   |
|   | Самостоятельная работа  |  |   | 4 |
| 1.  | Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.  |  |   |   |
| Тема 1.10. Основы<br>методики оценки и<br>коррекции телосложения.                 | Практические занятия  |  | 2 | 3 |
|   | 1.  | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. |   |   |
|   | 2.  | Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.     |   |   |
|   | 3.  | Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.   |   |   |
|   | Самостоятельная работа  |  |   | 2 |
| 1.  | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.    |  |   |   |
| Тема 1.11. Методы<br>контроля физического<br>состояния здоровья,<br>самоконтроль. | Практические занятия  |  | 2 | 3 |
|   | 1.  | Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.   |   |   |
|   | 2.  | Ознакомление с дневником самоконтроля.   |   |   |
|   | 3.  | Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.                                      |   |   |
|   | Самостоятельная работа  |  |   | 2 |
| 1.  | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. |  |   |   |

|   |                               |  |    |   |
|---|-------------------------------|--|----|---|
| <b>Тема 2.1. Бег на средние дистанции.</b>  | <b>Практические занятия</b>   |  | 10 |   |
|   | 1.                            | Овладение техникой бега на средние дистанции.  |    | 2 |
|   | 2.                            | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                  |    |   |
|   | 3.                            | Повышение уровня ОФП.  |    |   |
|   | 4.                            | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.                                |    |   |
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>  | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 10 |   |
|   | 1.                            | Совершенствование техники бега на средние дистанции  |    |   |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  | 8  |   |
|   | 1.                            | Совершенствовать технику бега по дистанции.  |    | 2 |
|   | 2.                            | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.                              |    |   |
| <b>Тема 2.3. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> | 3.                            | Разучивание комплексов специальных упражнений.   |    |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 8  |   |
|   | 1.                            | Воспитание выносливости.   |    |   |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  | 8  |   |
|   | 1.                            | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.        |    | 2 |
| <b>Тема 2.4. Техника нижней</b>   | 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.   |    |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 8  |   |
|   | 1.                            | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.                              |    |   |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  | 8  |   |

|   |                               |   |   |   |
|---|-------------------------------|---|---|---|
| подачи и приёма после неё.  | 1.                            | Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.  |   | 3 |
|   | 2.                            | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  |   |   |
|   | 3.                            | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.   |   |   |
|   | 4.                            | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.  |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 8 |   |
|   | 1.                            | Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.  |   |   |
| Тема 2.5. Техника прямого нападающего удара.<br>Техника изученных приёмов.            | <b>Практические занятия</b>   |   | 8 |   |
|   | 1.                            | Обучение технике прямого нападающего удара.   |   | 2 |
|   | 2.                            | Совершенствование техники изученных приёмов.  |   |   |
|   | 3.                            | Применение изученных приемов в учебной игре.  |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 8 |   |
|   | 1.                            | Выполнение технических элементов в учебной игре.  |   |   |
| Тема 2.6.<br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.                   | <b>Практические занятия</b>   |   | 8 |   |
|   | 1.                            | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  |   | 2 |
|   | 2.                            | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  |   |   |
|   | 3.                            | Учебная игра с применением изученных положений.   |   |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 8 |   |
|   | 1.                            | Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.   |   |   |
| Тема 2.7. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | <b>Практические занятия</b>   |   | 8 |   |
|   | 1.                            | Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».  |   | 3 |
|   | 2.                            | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. |   |   |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | <b>Самостоятельная работа</b>               |   | 8 |   |
|  | 1.  | Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.  |   |   |
|  | 2.  | Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.  |   |   |
| <b>Тема 2.8.<br/>Совершенствование<br/>техники лыжных ходов.</b>                                   | <b>Практические занятия</b>                 |   | 2 | 3 |
|  | 1.  | Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.   |   |   |
|  | 2.  | Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.   |   |   |
|  | 3.  | Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.  |   |   |
|  | 4.  | Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.   |   |   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>               |   | 2 |   |
|  | 1.  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.   |   |   |
|  | 2.  | Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).   |   |   |
| 3.   | Совершенствование техники спуска и подъема. |   |   |   |
| <b>Тема 2.9. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b> | <b>Практические занятия</b>                 |   | 2 |   |
|  | 1.  | Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.   |   |   |
|  | 2.  | Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.                              |   |   |
|  | 3.  | Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). |   |   |

|   |                        |  |    |   |
|---|------------------------|--|----|---|
|   | Самостоятельная работа |  | 2  |   |
|   | 1.                     | Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки. |    |   |
| Тема 2.9.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу   | Практические занятия   |  | 2  |   |
|   | 1.                     | Организация и подготовка туристических походов.                                    |    |   |
|   | 2.                     | Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.                   |    |   |
|   | 3.                     | Последовательность заполнения рюкзака.   |    |   |
|   | 4.                     | Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.                |    |   |
|   | 5.                     | Организационное и материально-техническое обеспечение похода.                      |    |   |
|   | Самостоятельная работа |  | 2  |   |
|   | 1.                     | Организация и методика подготовки к туристическому походу.                         |    |   |
| Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину. | Практические занятия   |  | 12 | 2 |
|   | 1.                     | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.                        |    |   |
|   | 2.                     | Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                  |    |   |
|   | 3.                     | Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.                        |    |   |
|   | Самостоятельная работа |  | 12 |   |
|   | 1.                     | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                               |    |   |
| Тема 3.2. Метание гранаты   | Практические занятия   |  | 10 | 3 |
|   | 1.                     | Овладение техникой метания гранаты.  |    |   |
|   | 2.                     | Овладение техникой бросковых шагов.  |    |   |
|   | Самостоятельная работа |  | 10 |   |

|   |                               |  |   |  |
|---|-------------------------------|--|---|--|
|   | 1.                            | Совершенствование техники метания гранаты.   |   |  |
| <b>Тема 3.3.<br/>Совершенствование<br/>техники владения<br/>баскетбольным мячом.</b>  | <b>Практические занятия</b>   |  | 6 |  |
|   | 1.                            | Совершенствовать технику владения мячом.   |   |  |
|   | 2.                            | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».  |   |  |
|   | 3.                            | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.  |   |  |
|   | 4.                            | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.   |   |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 6 |  |
|   | 1.                            | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |   |  |
|   |                               |  |   |  |
| <b>Тема 3.4. Техника<br/>попеременного<br/>двухшажного хода.<br/>Техника подъёмов и<br/>спуска в «основной<br/>стойке».</b>     | <b>Практические занятия</b>   |  | 2 |  |
|   | 1.                            | Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».   |   |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 2 |  |
|   | 1.                            | Обучение и закрепление технике подъема и спусков.  |   |  |
| <b>Тема 3.5. Техника<br/>одновременного<br/>бесшажного и<br/>одношажного ходов,<br/>подъёмов «полуёлочкой»<br/>и «ёлочкой».</b> | <b>Практические занятия</b>   |  | 2 |  |
|   | 1.                            | Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».   |   |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |  | 2 |  |
|   | 1.                            | Воспитание выносливости.   |   |  |
| <b>Тема 3.6.<br/>Совершенствование<br/>техники лыжных ходов.</b>  | <b>Практические занятия</b>   |  | 8 |  |
|   | 1.                            | Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.   |   |  |
|   | 2.                            | Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.  |   |  |

|   |                               |   |            |  |
|---|-------------------------------|---|------------|--|
| <b>Тема 3.7. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b> | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 8          |  |
|   | 1.                            | Совершенствование техники спуска и подъема.   |            |  |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 2          |  |
|   | 1.                            | Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. |            |  |
|   | 2.                            | Обучение закаливающим мероприятиям.   |            |  |
|   | 3.                            | Принципы закаливания.   |            |  |
|   | 4.                            | Основные методы закаливания.  |            |  |
|   | 5.                            | Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.   |            |  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> |   | 2          |  |
|   | 1.                            | Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. |            |  |
| <b>Всего</b>  |                               |   | <b>348</b> |  |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **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 по количеству обучающихся;
- 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**

1. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. 2-е издание. - М.:ГЭОТАР-Медиа,2017

**Интернет-ресурсы:**

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

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.,2009
2. 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.

3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения,<br/>усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>   |
|---|--|
| <i>1</i>  | <i>2</i>   |
| <b>Умения:</b>  |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.                           |
| <b>Знания:</b>  |  |
| 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. |