

Приложение 2. Программы учебных предметов и дисциплин

Приложение 2.16
к ОПОП по специальности
34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла Физическая культура разработана в соответствии с Фундаментальным ядром основного общего образования (2011 год), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, примерной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, с учётом рабочей программы воспитания.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Устьянский индустриальный техникум» п. Октябрьский.

Разработчик:

Аваев Алексей Вячеславович – преподаватель ГАПОУ АО «УИТ»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии:

Председатель ПЦК _____ Е.Н. Порошина
протокол № _____ от «__» _____ 202__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура относится к циклу общих гуманитарных и социально - экономических дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики;
- овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- овладеть элементами техники спортивных игр;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие,
- выполнять общеразвивающие упражнения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций.

Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины.

Код	Наименование общих компетенций
ОК.06	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	348
Самостоятельная работа	174
Объем программы	174
в том числе:	
теоретическое обучение	4
контрольные испытания (зачеты)	38
практические занятия	170
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Легкая атлетика 2 курс	Содержание учебного материала		12	ОК 06
	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение техники метания гранаты, спринт (30, 100 м). Челночный бег 4×9 м (с). Обучение техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту. Кроссовая подготовка (2 км).			
	1. Совершенствование техники метания гранаты. ОФП. Кросс 900 метров.	2		
	2. Спринт (30, 100 м). Совершенствование техники метания гранаты. Прыжки в длину с места, с разбега. Кроссовая подготовка. ОФП.	2		
	3. Прыжки в длину с места, разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Спринт (30, 100 м). Кроссовая подготовка. ОФП.	2		
4. Метание гранаты - зачет. Прыжок в длину с места – зачет. Челночный бег 4×10 м (с). Прыжки в высоту, длину. ОФП. Кроссовая подготовка.	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	5.Спринт, челночный бег – зачет. Прыжки в высоту. ОФП. Кроссовая подготовка.	2		
	6.Прыжки в высоту. Кросс – зачет. ОФП.	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 1. Зарядка с уклоном на кроссовую подготовку.		15	
Легкая атлетика 3 курс	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метания гранаты, спринт (30, 100 м). Эстафетный бег 4×100 м. Челночный бег 4×9 м (с). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места, прыжков в высоту. Кроссовая подготовка (2 км).		12	ОК 06
	7.Совершенствование техники метания гранаты. Кросс 900 метров. ОФП.	2		
	8.Совершенствование техники метания гранаты. Спринт (30, 100 м.). Прыжки в длину с места, с разбега. Кроссовая подготовка. ОФП.	2		
	9.Спринт. Метание гранаты - зачет. Прыжки в длину с места – зачет. Совершенствование техники прыжков в длину с места, разбега. Кроссовая подготовка. ОФП.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	10. Челночный бег 4×9 м /с. Эстафетный бег 4×100 м. Кроссовая подготовка. ОФП.	2		
	11. Челночный бег 4×9 м /с.- зачет. Спринт – зачет. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка. ОФП.	2		
	12. Прыжки в высоту. Кросс – зачет. ОФП.	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 1. Зарядка с уклоном на кроссовую подготовку.		16	
Легкая атлетика 4 курс	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метания гранаты, спринт (30, 100 м). Эстафетный бег 4×100 м. Челночный бег 4×9 м (с). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места, прыжков в высоту. Кроссовая подготовка (2 км).		12	ОК 06
	13. Совершенствование техники метания гранаты. Кросс 900 метров. ОФП.		2	
	14. Совершенствование техники метания гранаты. Спринт (30, 100 м.). Прыжки в длину с места, с разбега. Кроссовая подготовка. ОФП.		2	
	15. Спринт. Метание гранаты - зачет. Прыжки в длину с		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	места – зачет. Совершенствование техники прыжков в длину с места, разбега. Кроссовая подготовка. ОФП.			
	16. Челночный бег 4×9 м /с. Эстафетный бег 4×100 м. Кроссовая подготовка. ОФП.	2		
	17. Челночный бег 4×9 м /с.- зачет. Спринт – зачет. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка. ОФП.	2		
	18. Прыжки в высоту. Кросс – зачет. ОФП.	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 1. Зарядка с уклоном на кроссовую подготовку.		12	
Тема 1.2. Гимнастика 2 курс	<p>Развитие силы, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости.</p> <p>А) Опорный прыжок через козла в ширину, высота 110 см:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в упор присев, - соскок прогнувшись, - прыжок ноги врозь. <p>Б) Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад, - соединение кувырков, 		10	ОК 06

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед шагом одной и махом другой ноги, - стойка на лопатках, - равновесие на левой, правой ноге, - мост из основной стойки с помощью, - мост из положения сидя на коленях, - соединение элементов. В) комплекс силовых упражнений и упражнений на растягивание.			
	19.Строевые и порядковые упр. ОРУ и специальные упр. Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	2		
	20.Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	4		
	21.Наклон вперед из положения стоя - зачет. Комплекс силовых упражнений. Элементы акробатики. ОФП.	2		
	22.Подтягивание на низкой перекладине – зачет. Акробатика – зачет. ОФП.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 2. Комплексы упражнений для развития гибкости.		15	
Гимнастика 3 курс	<p>Развитие силы, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости.</p> <p>а) Опорный прыжок через козла в ширину, высота 115 см:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок согнув ноги, - прыжок ноги врозь. <p>б) Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соединение кувырков, - кувырок вперед с мостика на горку матов, - стойка на лопатках, - переворот боком, - опускание в мост из основной стойки, - мост из положения сидя на коленях, - равновесие на правой, левой ноге, - соединение элементов. <p>в) комплекс силовых упражнений и упражнений на растягивание.</p>		10	ОК 06
	23.Строевые и порядковые упр. ОРУ и специальные упр. Осваивание навыков на гимнастических снарядах. ОФП.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	24.Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	2		
	25.Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	2		
	26.Наклон вперед из положения стоя - зачет. Акробатика – зачет. Комплекс силовых упражнений.	2		
	27.Подтягивание на низкой перекладине – зачет. ОФП.	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 2. Комплексы упражнений для развития гибкости.		16	
Гимнастика 4 курс	Развитие силы, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости. а) Опорный прыжок через козла в ширину, высота 115 см: - прыжок согнув ноги, - прыжок ноги врозь. б) Акробатика: - соединение кувырков, - кувырок вперед с мостика на горку матов,		10	ОК 06

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - стойка на лопатках, - переворот боком, - опускание в мост из основной стойки, - мост из положения сидя на коленях, - равновесие на правой, левой ноге, - соединение элементов. в) комплекс силовых упражнений и упражнений на растягивание.			
	28.Строевые и порядковые упр. ОРУ и специальные упр. Осваивание навыков на гимнастических снарядах. ОФП.	2		
	29.Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	2		
	30.Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	2		
	31.Наклон вперед из положения стоя - зачет. Акробатика – зачет. Комплекс силовых упражнений.	2		
	32.Подтягивание на низкой перекладине – зачет. ОФП.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа № 2. Комплексы упражнений для развития гибкости.		12	
Тема 1.3. Волейбол 2 курс	Развитие ловкости, координации, быстроты. а) верхняя прямая подача, б) передачи верхняя, нижняя, в) нападающий удар, г) страховка у сетки, д) тактика игры в защите и нападении.		10	ОК.08
	33.Физическая и техническая подготовка. Передачи в парах, тройках, через сетку. Подачи. Двусторонняя игра.	2		
	34.Прием мяча снизу после подачи. Верхняя, нижняя передача, подача. Нападающий удар. Страховка у сетки. Игра.	4		
	35.Физическая и техническая подготовка. Передачи, подачи. Нападающий удар. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2		
	36.ОФП. Совершенствование игровых действий. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники - зачет.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
	Самостоятельная работа № 4. Подготовка докладов, рефератов.		15		
Тема 1.4. Баскетбол 3 курс	Развитие ловкости, координации. а) перемещения по площадке. ведение мяча, б) передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, в) ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, г) броски мяча по кольцу с места, в движении		14	ОК.08	
	37.Правила игры. Физическая и техническая подготовка. Освоение техники перемещений, стоек баскетболиста. Игра.	2			
	38.ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Ведение мяча на месте, в движении. Игра	2			
	39.ОФП. Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте в парах, в движении. Игра.	2			
	40.Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Учебная игра.	2			
	41.Совершенствование игровых действий. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники - зачет.	2			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
	Самостоятельная работа № 4. Подготовка докладов, рефератов.		18		
Баскетбол 4 курс	Развитие ловкости, координации.		10		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	а) передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, б) ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, в) броски мяча по кольцу с места, в движении, г) тактика игры в защите и нападении.			ОК.08
	42.ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Ведение мяча на месте, в движении. Игра	2		
	43.Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Учебная игра. Игра.	2		
	44.ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Проход под кольцо, подбор мяча. Учебная игра.	2		
	45.ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	2		
	46.Совершенствование игровых действий. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники - зачет.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельная работа № 4. Подготовка докладов, рефератов.		12	
Тема 1.5. Лыжная подготовка 2 курс	Развитие общей выносливости, быстроты, координации. а) обучение и совершенствование техники лыжных ходов (одновременный одношажный, попеременный		16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	двухшажный), б) подъемы и спуски, в) прохождение дистанции 4 км, г) развития быстроты 3 * 300 метров.			ОК.06
	47.Готовность к занятиям на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	2		
	48.Совершенствование техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	2		
	49.Подъемы и спуски. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	4		
	50.Тренировка повторным методом для развития быстроты 3 * 300 метров. Равномерное прохождение дистанции 4 км.	4		
	51.Техника лыжных ходов, стойки спуска, техника торможения – зачет.	2		
	52.Прохождение дистанции 3 км – зачет. Подвижные игры.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Лыжная подготовка 3 курс	Развитие общей выносливости, быстроты, координации. а) совершенствование техники лыжных ходов, б) подъемы и спуски, в) прохождение дистанции до 5 км, г) развития быстроты 3 * 400 метров, д) элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		18	
	53.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	2		ОК.06
	54.Совершенствование техники лыжных ходов одновременный одношажный, попеременный двухшажный. Прохождение дистанции 5 км.	2		
	55.Подъемы и спуски. Прохождение дистанции 3 км.	2		
	56.Тренировка повторным методом для развития быстроты 3 * 400 метров. Подъемы и спуски.	2		
	57.Прохождение дистанции 5км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2		
	58.Техника лыжных ходов, стойки спуска, техника	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	торможения – зачет.			
	59.Прохождение дистанции 3 км – зачет. Подвижные игры.	2		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема 2.1. ППФП 2 курс	Содержание учебного материала			
	Развитие общей выносливости, статической выносливости, развитие мышц плечевого пояса, туловища, координации движения рук. - кроссовая подготовка, - комплексы упражнений на скакалке, - упражнения с гантелями, обручами, - занятия на тренажерах, - спортивные игры.		12	ОК.06
	60.Упражнения с гантелями, обручами, прыжки на скакалке. Бег 1000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	61.Круговая тренировка на тренажерах. Бег в равномерном темпе 1500 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	62.Бег на средние дистанции. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке, тренажерах. Прыжки на скакалке. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	63.Прыжки на скакалке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	4		
	64.ОФП. Прыжки на скакалке – зачет. Отжимания в упоре лежа - зачет. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 3. Комплексы упражнений силового характера.		15	
ППФП 3 курс	Развитие общей выносливости, статической выносливости, развитие мышц плечевого пояса, туловища, координации движения рук. - кроссовая подготовка, - комплексы упражнений на скакалке, - упражнения с гантелями, обручами, - занятия на тренажерах, - спортивные игры.		12	
	65.ОФП. Упражнения с гантелями, обручами, прыжки на скакалке. Бег 1000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	игра).			ОК.06
	66.Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка на тренажерах (кардио). Прыжки на скакалке. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	67.ОФП. Бег в равномерном темпе 2500 метров. Упражнения с гантелями, обручами, прыжки на скакалке. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	68.Круговая тренировка на тренажерах (силовых). Прыжки на скакалке. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	69.Прыжки на скакалке. Силовые упражнения. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	70.Прыжки на скакалке – зачет. Отжимания в упоре лежа – зачет. Кросс 2000 м.	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 3. Комплексы упражнений силового характера.			16

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
ППФП 4 курс	<p>Развитие общей выносливости, статической выносливости, развитие мышц плечевого пояса, туловища, координации движения рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроссовая подготовка, - комплексы упражнений на скакалке, - упражнения с гантелями, обручами, - занятия на тренажерах. 		10	ОК.06
	71. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка на тренажерах (кардио). Прыжки на скакалке. Бег в равномерном темпе 1500 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	72. ОФП. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке, тренажерах. Прыжки на скакалке. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	73. Круговая тренировка на тренажерах (силовых). Прыжки на скакалке. Бег в равномерном темпе 2500 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2		
	74. Отжимания в упоре лежа – зачет. Прыжки на скакалке. Бег в равномерном темпе 2000 метров.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	Волейбол (двусторонняя игра).			
	75.Прыжки на скакалке – зачет. Кросс 2000 м.	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Самостоятельная работа № 3. Комплексы упражнений силового характера.		12	
<i>Раздел 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</i>				
Тема 3.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры 4 курс	<p>76.Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>77.Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых</p>	3	4	ОК.08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
	состояний организма: разминка, вработка, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 78. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья - зачет.			
	Дифференцированный зачет		2	
Всего:			348	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	1
2	Козел гимнастический	1
3	Перекладина гимнастическая	1
4	Мост гимнастический подкидной	2
5	Скамейка гимнастическая жесткая	4
6	Гантели наборные	8
7	Маты гимнастические	5
8	Гантели литые	6
9	Мяч малый (теннисный)	12
10	Скакалка гимнастическая	10
11	Обруч гимнастический	8
12	Стойки для прыжков в высоту	1
13	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
14	Мячи баскетбольные	6
15	Форма баскетбольная	8
16	Сетка волейбольная	2
17	Мячи волейбольные	10
18	Насос для накачивания мячей	1
19	Гранаты для метания	6
20	Мячи для метания	4
21	Канат гимнастический	1
22	Лыжи	30 (пар)
23	Ботинки лыжные	34(пары)
24	Палки лыжные	22(пары)
25	Комплект силовых тренажеров “Контингент”	4
26	Силовая станция	1
27	Комплект кардио тренажеров	10
28	Стол теннисный	3
29	Ракетки теннисные	6

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Наименование	Автор	Год изд.
1	Физическая культура: Учебник для НПО и СПО	А.А. Бишаев	2015
2	Физическая культура и спорт: Учебник для СПО	Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын	2015

Дополнительные источники:

№	Наименование	Автор	Год изд.
1	Настольная книга учителя физической культуры	Л.Б. Кофман	2000
2	Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры	Э. Найминов	2001
3	Урок в современной школе	Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков	2004
4	Спортивные игры на уроках физкультуры	О. Листов	2001
5	Физкультурно- оздоровительная работа в школе	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий	2003
6	Справочник учителя физкультуры	П.А.Киселев С.Б.Киселева	2008
7	Физическая культура «Методическое пособие»	В.И.Лях. А.А.Зданевич	2007
8	Волейбол на уроке физической культуры.	А. В. Беляев	2005
9	Теория и методика физического воспитания.	М. И. Холодов, Д. А. Кузнецов	2001
10	Руководство для судей.	ВФВ	2009

Интернет-ресурсы:

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