

Министерство образования и науки Пермского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский базовый медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общего гуманитарного и социально – экономического цикла

для специальности

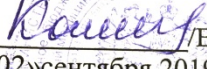
34.02.01 Сестринское дело

базовая подготовка, форма обучения - очная

Введена в действие
с 01.09.2019г.

Пермь, 2019

«Утверждаю»
Директор

 /Е.А. Колесова/
«02» сентября 2019

Одобрено на заседании
Методического совета
ГБПОУ «ЛБМК»

Рассмотрено на заседании ЦМК
«Общие гуманитарные и социально-
экономические дисциплины»

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

Протокол № 1 от «02» сентября 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. №502

Разработчик: В.П. Кузьмин, преподаватель ГБПОУ «ЛБМК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, квалификация «Медицинская сестра/Медицинский брат».

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

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения вышеперечисленных знаний и умений формируются общие компетенции:

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

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в

профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу 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 основе рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

21.. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 год	2 год	3 год
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348	140	120	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174	70	60	44
<i>в том числе:</i>				
теоретические занятия	2	2	-	-
практические занятия, в том числе:	172	68	60	44
• Легкая атлетика	40	14	12	8
• Баскетбол	40	14	12	8
• Волейбол	34	14	12	8
• Лыжная подготовка	40	14	12	10
• Атлетическая гимнастика	40	16	12	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174	70	60	44
<i>в том числе:</i>				
составление комплексов упражнений	22	8	8	6
Опорные конспекты, рефераты	14	2	6	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	138	56	50	32
Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	138	56	50	32
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета</i>				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</i>		<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
РАЗДЕЛ. 1.ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			2/2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		1	
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества		1
	2	Социальные функции физической культуры.		1
	3	Физическая культура в структуре профессионального образования		1
	4	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов и основные <u>факторы ее определяющие.</u>		1
	5	Регулирование работоспособности, профилактики, утомляемости студентов в отдельные периоды учебного года		2
Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторы среды обитания	6	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.	1	
	7	Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам.		1

	8	Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека		1
		Самостоятельные занятия Опорный конспект «Мой личный план самоподготовки»	2	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			34/32	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		1
	2	Техника прыжка в длину с места.		1
	3.	Уровень общефизической подготовки (ОФП): специальные		2
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Практические занятия		4	
	1.	Техника бега на короткие дистанции.	1	
	2.	Бег с низкого старта.	1	
	3.	Техника прыжка в длину с места.	1	
	4.	Бег со среднего и высокого старта.	1	
	Самостоятельные занятия		6	
	1.	Занятия в парке (кроссовый бег)	2	
	2.	Занятия на стадионе (упражнения для прыжков, метаний).	1	
	3.	Занятия в тренажерном зале (упражнения на беговой дорожке).	1	
	4.	Повышение уровня ОФП (занятия утренней гимнастикой).	1	
5.	Правила судейства в легкой атлетике.	1		

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала				
	1.	Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег,		2	
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		1	
	3.	Повышение уровня ОФП.		2	
	4.	Правила судейства в легкой атлетике.		2	
	Практические занятия			8	
	1	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2		
	2	Общие физические упражнения.	2		
	3	Бег по дистанции (старт, разбег, финиширование).	4		
	Самостоятельные занятия			8	
	1	Занятия в парке (кроссовый бег).	2		
	2	Занятия на стадионе (упражнения для прыжков, метаний).	2		
	3	Занятия в тренажерном зале (упражнения на беговой дорожке).	2		
	4	Повышение уровня ОФП (занятия утренней гимнастикой).	1		
	5	Правила судейства в легкой атлетике.	1		
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала			
		1.	Техника бега на средние дистанции		
2.		Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
3.		Повышение уровня ОФП.			
4.		Правила судейства в легкой атлетике.			
Практические занятия			6		
1.		Бег на средние дистанции(200м.,500м)	2		
2.		ПРЫЖКИ в длину способом «согнув ноги».	2		
3.		Жесты судей.	2		
Самостоятельные занятия			8		
1.		Занятия в парке (кроссовый бег).	2		
2.		Занятия на стадионе (упражнения для прыжков, метаний).	2		
3.		Занятия в тренажерном зале (упражнения на беговой дорожке).	2		
4.		Повышение уровня ОФП (занятия утренней гимнастикой).	1		
5.		Правила судейства в легкой атлетике.	1		

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала				
	1.	Техника бега на длинные дистанции			
	2.	Комплексы специальных упражнений (для прыжков в длину)			
	3.	Прыжки в длину способом «согнув ноги».			
	4.	Специальные беговые упражнения			
		Практические занятия		8	
	1.	Кроссовая подготовка (2000м)		3	
	2.	Комплексы специальных упражнений (для прыжков в длину)		3	
	3.	Марш-бросок (6000м)		2	
		Самостоятельные занятия		6	
	1	Занятия в парке (кроссовый бег).		1	
	2	Занятия на стадионе (упражнения для прыжков, метаний).		1	
	3	Занятия в тренажерном зале (упражнения на беговой дорожке).		1	
	4	Повышение уровня ОФП (занятия утренней гимнастикой).		1	
5	Просмотр спортивных телепередач		2		
Тема 2.5.Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Содержание учебного материала				
	1.	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м. на время			
	2.	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	3.	Сдача контрольного норматива: 500 м.- девушки; 1000 м. - юноши			
		Контрольные (практические занятия)		8	
	1.	Бег. Короткая дистанция (100 м.).		2	
	2.	Бег. Средняя дистанция (500м.)		2	

	3.	Бег. Длинная дистанция (2км. — девушки; 3 км. Юноши)	2	
	4.	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега.	2	
	Самостоятельные занятия		4	
	1.	Написание рефератов по теме «Легкая атлетика»	4	
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ.			34/34	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника выполнения ведения мяча.		2
	2.	Техника выполнения передачи мяча с места.		2
	3.	Техника выполнения броска мяча с места.		2
	Практические занятия		10	
	1.	Техника ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	2.	Техника броска мяча по кольцу.	4	
	3.	Техника обводки и скрытого паса.	2	
	Самостоятельные занятия		8	
	1.	Закрепление навыков ведения баскетбольного мяча и паса.	2	
	2.	Закрепление навыков броска и скрытого паса.	2	
	3.	Закрепление навыков позиционной, атакующей, защитной игры.	4	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала			
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.	1.	Техника ведения и передачи мяча в движении.		2
	2.	Техника броска мяча в движении в кольцо - «ведение» - «2 шага» - «бросок».		2

	3.	Техника стойки и перемещения баскетболиста.		2	
	Практические занятия		10		
	1	Техника ведения и передачи мяча в движении.	4		
«Ведение» - «2 шага» - «бросок».	2.	Техника выполнения упражнения броска мяча в движении в кольцо - «ведение» - «2 шага» - «бросок».	4		
	3.	Стойки и перемещения баскетболиста (зачет)	2		
		Самостоятельные занятия	8		
	1.	Закрепление навыков ведения баскетбольного мяча и паса.	2		
	2.	Закрепление навыков броска и скрытого паса.	2		
	3.	Закрепление навыков позиционной, атакующей, защитной игры.	4		
		Содержание учебного материала			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2	
	2.	Техника выполнения перемещения в защитной стойке		2	
	3.	Техника выполнения среднего броска мяча с места.		2	
	4.	Правила игры в баскетбол.		2	
		Практические занятия		8	
	1.	Техника выполнения штрафного броска.	4		
	2.	Техника выполнения перемещения в защитной стойке	2		
	3.	Правила игры в баскетбол.	2		
		Самостоятельные занятия		8	
	1.	Закрепление навыков ведения баскетбольного мяча и паса.	2		
	2.	Закрепление навыков броска и скрытого паса.	2		
	3.	Закрепление навыков позиционной, атакующей, защитной игры.	4		

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника владения мячом.		2
	2.	Стала контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок».		2
	3.	Бросок мяча с места под кольцом.		2
	4.	Технические элементы баскетбола в учебной игре.		2
	Контрольные занятия		6	
	1	Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок».	2	
	2.	Бросок с места в кольцо.	2	
	3.	Учебная игра (зачет)	2	
	Самостоятельные занятия		8	
1.	Закрепление навыков ведения баскетбольного мяча и паса.	2		
2.	Закрепление навыков броска и скрытого паса.	2		
3.	Закрепление навыков позиционной, атакующей, защитной игры.	2		
4.	Написание реферата по теме «Спортивные игры»	2		
Раздел 4.Волейбол. Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.			30/30	
	Содержание учебного материала			
	1.	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней		2
	2.	Специальные подводящие упражнения верхней и нижней		2
	3.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после		2
	Практические занятия		6	
	1.	Техника владения верхней передачи мяча в волейболе.	1	
	2.	Техника стойки волейболиста.	1	
	3.	Техника владения нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	4.	Техника перемещения по спортивной площадке.	2	
	Самостоятельные занятия		4	
	1.	Закрепление навыков владения верхней передачи мяча в	1	
	2.	Закрепление навыков владения нижней передачи мяча в	1	

	3.	Закрепление навыков атакующего удара	1	
	4.	Закрепление навыков приема мяча при атакующем ударе	1	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема мяча после неё.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника нижней подачи и приема мяча после неё.		2
	2.	Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач		2
	3.	Прием подачи двумя руками снизу на месте.		2
	4.	Учебная игра с применением изученной техники владения		2
	Практические занятия			8
	1.	Нижняя прямая подача.	2	
	2.	Прием с подачи, учебная игра.	2	
	3.	Верхняя прямая подача.	2	
	4.	Техника стоек волейболиста.	2	
	Самостоятельные занятия			8
		1.	Закрепление навыков владения верхней передачи мяча в волейболе.	2
	2.	Закрепление навыков владения нижней передачи мяча в	2	
	3.	Закрепление навыков атакующего удара.	2	
	4.	Закрепление навыков приема мяча при атакующем ударе	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника прямого нападающего удара.		2
	2.	Техника изученных приемов.		2
	3.	Учебная игра с заданием.		2
	Практические занятия			8
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
	2.	Техника приема при подаче.	2	
	3.	Техника прямого нападающего удара.	2	
	4.	Техника приема мяча при прямом нападающем ударе	2	
	Самостоятельные занятия			8
	1.	Закрепление навыков владения верхней передачи мяча в	2	

	2.	Закрепление навыков владения нижней передачи мяча в	2	
	3.	Закрепление навыков атакующего удара.	2	
	4.	Закрепление навыков приема мяча при атакующем ударе	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала			2
	1.	Прием контрольных нормативов: передачи мяча над собой, снизу, сверху		2
	2.	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		2
	3.	1 Учебная игра с применение изученных положений.		
	Контрольные (практические) занятия		8	
	1	Сдача контрольных нормативов: подача.	2	
	9	Сдача контрольных нормативов: прием мяча.	2	
	3	Сдача контрольных нормативов: пас.	2	
	4	Сдача контрольных нормативов: контрольная игра.	2	
	Самостоятельные занятия		10	
	1.	Закрепление навыков владения верхней передачи мяча в	2	
	2.	Закрепление навыков владения нижней передачи мяча в	2	
	3.	Закрепление навыков атакующего удара.	1	-
	4.	Закрепление навыков приема мяча при атакующем ударе	1	
	5.	Написание реферата по теме «Спортивные игры»	2	
	6.	Просмотр спортивных телепередач	2	

РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНЯ ПОДГОТОВКА		36/36	
Тема 5.1. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъемов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала		
	1.	Техника попеременного двушажного хода.	1
	2.	Техника подъемов: «полуелочкой», «елочкой», спуска в	2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-	2
	Практические занятия		10
	1.	Техника ходов на учебно-тренировочном кругу.	2
	2.	Техника подъема по лыжне.	2
	3.	Техника спуска по лыжне.	2
	4.	Техника поворотов, разворотов.	2
	5.	Техника торможения	2
	Самостоятельные занятия		10
	1.	Закрепление навыков лыжного хода (одновременный	2
	2.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный	4
	3.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный	2
	4.	Закрепление навыков конькового лыжного хода.	2
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов «полуелочкой», «елочкой».	Содержание учебного материала		
	1.	Техника одновременного бесшажного хода, спуска в	2
	2.	Подводящие упражнения при обучении подъемов и спуска на	2
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-	2
	Практические занятия		10
	1.	Выполнение подводящих упражнений на учебном кругу.	2
	2.	Техника одновременного бесшажного хода.	2
	3.	Техника спуска в «основной стойке».	2
	4.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	5.	Развитие силовой выносливости	2
Самостоятельные занятия		10	

	1.	Закрепление навыков лыжного хода (одновременный одношажный).	3	
	2.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный)	3	
	3.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный)	2	
	4.	Закрепление навыков конькового лыжного хода.	2	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Техника попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне.		2
	Практические занятия		10	
	1.	Техника поворота на прямой площадке.	2	
	2.	Техника перемещения лыжных ходов на учебном кругу.	2	
	3.	Техника поворота на склоне.	4	
	4.	Техника торможения на крутом спуске.	2	
	Самостоятельные занятия		10	
	1.	Закрепление навыков лыжного хода (одновременный)	2	
	2.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный)	2	
	3.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный)	2	
	4.	Закрепление навыков конькового лыжного хода.	4	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника попеременного двушажного хода на учебном кругу.		2
	2.	Техника спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на		2
	3.	Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны.		2
	4.	Сдача КОНТРОЛЬНЫХ нормативов на дистанции : 3 км - девушки, 5 км. - юноши.		2
	Контрольные (практические) занятия		6	
	1.	Сдача контрольных нормативов: попеременный двушажный	2	
	2.	Сдача норматива: прохождение дистанции: 3 км - девушки, 5	2	
	3.	Сдача норматива: спуски и подъемы.	2	

		Самостоятельные занятия	6	
	1.	Закрепление навыков лыжного хода (одновременный)	1	
	2.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный)	1	
	3.	Закрепление навыков лыжного хода (попеременный четырехшажный).	1	
	4.	Закрепление навыков конькового лыжного хода.	1	
	5.	Написание рефератов по теме «Зимние виды спорта»	2	
РАЗДЕЛ 6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			38/38	
Тема 6.1. Техника работы с отягощениями.		Содержание учебного материала		
	1.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.		1
	2.	Техника выполнения упражнений на тренажерах.		1
	3.	Техника выполнения упражнений с гантелями.		1
	4.	Техника выполнения упражнений со штангой.		1
	Практические занятия		8	
	1.	Выполнение технических элементов на тренажерах.	4	
	2.	Выполнение технических элементов со штангой.	4	
	Самостоятельные занятия		6	

	1. Закрепление техники упражнений на тренажерах.	2		
	2. Закрепление техники упражнений с гантелями.	2		
	3. Закрепление техники упражнений со штангой.	2		
Тема 6.2 Развитие мышц спины.	Содержание учебного материала			
	1. Общие развивающие упражнения(ОРУ) для мышц спины.		1	
	2. Наклоны, повороты, приседания с отягощениями.		2	
	3. Техника выполнения различных тяг, грифа, штанги		2	
	4. Работа на тренажерах		2	
	Практические занятия		6	
	1. Выполнение упражнений с отягощениями.	2		
	2. Техника выполнения упражнений на тренажерах.	2		
	3. Воспитание волевых качеств при работе с отягощениями.	2		
	Самостоятельные занятия		6	
	1. Закрепление техники упражнений на тренажерах.	2		
	2. Закрепление техники упражнений с гантелями.	2		
	3. Закрепление техники упражнений со штангой.	2		
	Тема 6.3. Развитие	Содержание учебного материала		

мышц брюшного пресса	1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ) для мышц брюшного пресса.		1	
	2.	Техника выполнения упражнений для мышц брюшного пресса		2	
	3.	Поднимание туловища на наклонной доске с различными отягощениями.		2	
	4.	Техника выполнения упражнений для мышц брюшного пресса на тренажерах.		2	
	5.	Техника безопасности при работе с отягощениями.		2	
	Практические занятия			8	
	1.	Выполнение технических элементов в атлетической гимнастике	4		
	2.	Основные правила при работе с отягощениями.	4		
	Самостоятельные задания			6	
	1.	Закрепление техники упражнений на тренажерах.	2		
	2.	Закрепление техники упражнений с гантелями.	2		
	3.	Закрепление техники упражнений со штангой.	2		
	Содержание учебного материала				
	1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ) для мышц нижних конечностей.		2	
	2.	Упражнения с гантелями, штангой различных весов.		2	
3.	Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.		2		
Практические занятия			10		
1.	Выполнение упражнений с отягощениями.	6			

Тема 6.4. Развитие мышц нижних конечностей

Тема 6.5. Общие развивающие упражнения с отягощениями.

2.	Основные правила при работе с отягощениями.	4	
Самостоятельные занятия		10	
1.	Закрепление техники упражнений на тренажерах.	2	
2.	Закрепление техники упражнений с гантелями.	4	
3.	Закрепление техники упражнений со штангой.	4	
Содержание учебного материала			
1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ) с гимнастическими палками.		
2.	Общие развивающие упражнения (ОРУ) с отягощениями в игровой форме.		
3.	Сочетание технических элементов при работе с отягощениями.		
4.	Совершенствование техники ОРУ с отягощениями		
Контрольные (зачетные) занятия		4	
1.	Сдача контрольных нормативов с отягощениями.	2	
2.	Сдача контрольных нормативов на тренажерах.	2	
Самостоятельные занятия		10	
1.	Закрепление техники упражнений на тренажерах.	4	
2.	Закрепление техники упражнений с гантелями.	2	
3.	Закрепление техники упражнений со штангой.	2	
4.	Написание рефератов по теме «Здоровый образ жизни»	2	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета</i>		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, кабинета для теоретической подготовки.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»

Технические средства обучения:

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

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Автор	Название учебника	Год издания	Издательство	Количество страниц
Баранников В.А..	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой,	2015 г	"Ф и С", М.	217 стр.
В.Ю. Под общ. ред. В.Ю. Волкова и В.И.	Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам	2015 г	М., СПб...: «Питер»	
Евсеева С.П. Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева.	Теория и организация адаптивной физической культуры	2015 г.	М: Советский спорт	340 стр.

Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь	2015 г.	М.: Е ардарик и	280 стр.
-----------------	---	---------	--------------------------	----------

Дополнительные источники:

Автор	Название учебника	год издания	Издательс тво	Количество страниц
Никифорова Г.С.	Психология здоровья: Учебник для вузов	2015 г.	Минск.	340 стр.
Ройзин В.М., Иценко А.С.	Физическая культура в жизни студента	2017 г.	Минск.	190 стр.
Корейкина Ю.Г.	Такая полезная утренняя гимнастика	2018 г.	Минск.	114 стр.
Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Уч. пособие,	2015 г.	Москва.	105 стр.
Волков В.Ю.	Физическая культура: Печатная версия электронного учебника	2015 г.	Политехи. Ун-та.	322 стр.
Пономарёва В.В.	Физическая культура и здоровье, учебник	2016 г.	М., ЕОУ ВУНМЦ.	160 стр.
Ройзин В.М., Иценко А.С.	Физическая культура в	2015 г.	Минск.	85 стр.
Ильинич В.И. Под общей редакцией В.И. Ильинича.	Физическая культура студента. Учебник для студентов высших учебных заведений	2017 г.	М.: Е ардарики	420 стр.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Работы обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование уровня физической подготовки в рамках текущего контроля оценка выполнения нормативов в ходе промежуточной аттестации.
Задания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме в рамках текущего контроля.
2. Основы здорового образа жизни	Тестирование уровня теоретической подготовки по данной теме в рамках текущего контроля.