

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение к ОПОП ППСЗ*  
по специальности  
33.02.01 Фармация

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.08 Физическая культура**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» для профессиональных образовательных организаций, а также с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 33.02.01 Фармация

**Организация-разработчик:** ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова».

**Разработчик:** Гнатенко Н.М. – преподаватель гуманитарного и социально-экономического цикла высшей квалификационной категории.

Рассмотрено на заседании  
МК ОГСЭ  
Протокол № 8  
от « 24 » 06 2022 г.  
Председатель МК  Р.Н. Леонтьева

СОГЛАСОВАНО  
Педагог – библиотекарь  
  
« 28 » 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 Э.В. Хазиева  
« 30 » 06 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>

### **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01. Фармация и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК1 ОК6 ОК13	<p>– использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>

	здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
--	---	--

### 1.3. Личностные результаты:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека;
	уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	не предусмотрено
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	117
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
консультации	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>	2	ОК1 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>		
	<p><b>1.</b> 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).            - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).            - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств средства физической культуры ( с указанием дозировки).</p>	5	ОК6 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11

	- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> <a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-3">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-3</a>		<b>124</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</li> <li>2. Обучение технике прыжка в длину с места.</li> <li>3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</li> <li>4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</li> </ol>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> </ol>	1	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину способом "согнув ноги".</b> <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2874">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2874</a>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (старт, разбег, финиширование.)</li> <li>2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".</li> <li>3. Повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</li> </ol>		



	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	1	
	3. Закрепление практики судейства.	1	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b> <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=1985">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=1985</a>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3. Повышение уровня ОФП.		
	4. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
<b>Практические занятия</b>	2		
1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1		
2. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.	1		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b> <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2325">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2325</a>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	<b>Практические занятия</b>	2	
Воспитание выносливости.			
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2444">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2444</a>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
1. Совершенствование техники бега на короткие	1		

	<p>дистанции.</p> <p>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	14	
	<p>1. Составление комплексов лечебных упражнений.</p> <p>2. Составление памяток.</p>	10	
		4	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-4">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-4</a>	48	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>	2	<p>ОК1</p> <p>ОК6</p> <p>ОК13</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p>
	<p>1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</p> <p>2. Основные направления развития физических качеств.</p> <p>3. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>	<b>Содержание</b>	2	<p>ОК1</p> <p>ОК6</p> <p>ОК13</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p>
	<p>1. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - "ведение - 2 шага - бросок".</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>3. Развитие логического мышления в баскетболе.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведение - 2 шага - бросок".		
<b>Техника 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>	2	<p>ОК1</p> <p>ОК6</p> <p>ОК13</p> <p>ЛР 1</p>
	<p>1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</li> <li>3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.</li> <li>4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</li> </ol>		ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику владения мячом.</li> <li>2. Выполнение контрольных нормативов: "ведение - 2 шага - бросок".</li> <li>3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом</li> <li>4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	18	
	Составление комплексов упражнений.	10	
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-5">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-5</a>		
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</li> <li>2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</li> <li>3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК1

<p>после неё.  <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2875">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2875</a></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.</li> <li>2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</li> <li>3. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</li> <li>4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</li> </ol>		<p>ОК6  ОК13  ЛР 1  ЛР 7  ЛР 9  ЛР 11</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p>Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</p>		
<p><b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара, техника изученных приемов.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике прямого нападающего удара.</li> <li>2. Совершенствование техники изученных приемов.</li> <li>3. Применение изученных приемов в учебной игре.</li> </ol>	2	<p>ОК1  ОК6  ОК13  ЛР 1  ЛР 7  ЛР 9  ЛР 11</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p>Выполнение технических элементов в учебной игре.</p>		
<p><b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>  <a href="http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2873">http://dtobmk.ru/mod/url/view.php?id=2873</a></p>	<p><b>Содержание</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</li> <li>2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</li> <li>3. Учебная игра с применением изученных положений.</li> </ol>	2	<p>ОК1  ОК6  ОК13  ЛР 1  ЛР 7  ЛР 9  ЛР 11</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление памяток.</li> </ol>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Рефераты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>- воздействие природных и социально - экологических</li> </ul> </li> </ol>	5	

	<p>факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</li> <li>- кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце.сосуды, легкие).</li> <li>- сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.</li> <li>- утомление при физической и умственной работе.</li> <li>- взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</li> <li>- биологические ритмы и работоспособность</li> <li>- средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</li> <li>- гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</li> <li>- особенности функционирования центральной нервной системы.</li> <li>- рефлекторная природа двигательной деятельности.</li> <li>- 13. рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.</li> </ul>		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<a href="http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-0">http://dtobmk.ru/course/view.php?id=81#section-0</a>		
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода, техника подъема и спуска в "основной стойке"</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2. Выполнение техники подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке".		
	3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
<b>Практические занятия</b>	2		
1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном	1		

	<p>круге.</p> <p>2. Воспитание выносливости</p>	1	
<p><b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой".</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке".</p> <p>2. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне.</p> <p>3. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге</p>	2	<p>ОК1</p> <p>ОК6</p> <p>ОК13</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p>1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.</p>	1	
	<p>2. Воспитание выносливости</p>	1	
<p><b>Тема 5.3. Техника поворота "переступанием", "плугом", техника перехода с хода на ход.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом".</p> <p>2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.</p>	2	<p>ОК1</p> <p>ОК6</p> <p>ОК13</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	
	<p>1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.</p>	1	
	<p>2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.</p>	1	
<p><b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжного хода.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>	2	<p>ОК1</p> <p>ОК6</p> <p>ОК13</p> <p>ЛР 1</p> <p>ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 11</p>
	<p>1. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.</p> <p>2. Оценка техники спуска в "основной стойке", подъема "ёлочкой" на учебном склоне.</p> <p>3. Оценка техники поворота "плугом" со склона средней крутизны.</p> <p>4. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у</p>		

	девушек, дистанции 5 км у юношей		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
	2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км)	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Рефераты: 1. здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2. система знаний о здоровье.направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. 3.ценностные ориентации студентов на ЗОЖ. 4. структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. 5. ЗОЖ и его составляющие. 6. личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. 7. основные требования к организации ЗОЖ. 8. физическое воспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. 9. критерии эффективности ЗОЖ. 10. функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. 11. сущность и значение использования психопрофилактики психогигиены в жизнедеятельности. 12. физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.		
<b>Тема 6. Гандбол</b>			
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК1 ОК6 ОК13
	1. Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		
	2. Обучение технике броска мяча по воротам с места.		

	<p>3. Обучение правилам игры в гандбол. 4. Обучение жестам судей.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Овладение техническим элементом гандбола.		
<b>Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>	<b>Содержание</b>	2	<p>ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<p>1. Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. 2. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ. 3. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
<b>Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.</b>	<b>Содержание</b>	2	<p>ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<p>1. Обучение технике перемещения гандболиста. 2. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. 3. Обучение броску мяча по воротам с места. 4. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. 5. Ознакомление с правилами игры в гандбол.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Овладение и закрепление техническим элементом в гандболе.		
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	2	<p>ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11</p>
	<p>1. Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. 2. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. 3. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.</p>		



	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технических элементов в гандболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Рефераты: 1. организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3. физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 4. кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце.сосуды, легкие). 5. сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой. 6. утомление при физической и умственной работе. 7. взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. 8. биологические ритмы и работоспособность 9. средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 10. гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. 11. особенности функционирования центральной нервной системы. 12. рефлексорная природа двигательной деятельности. 13. рефлексорные механизмы совершенствования двигательной	10	
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития.</b>			
<b>Тема 7.1. Основы методики оценки и</b>	<b>Содержание</b>	2	

<b>коррекции телосложения.</b>	1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. 2. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. 3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
<b>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	2	
	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.		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
<b>Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	2	
	1. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. 2. Обучение корригирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). 3. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		

<b>Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и подготовка туристических походов.</li> <li>2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.</li> <li>3. Последовательность заполнения рюкзака.</li> <li>4. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.</li> <li>5. Организационное и материально – техническое обеспечение похода.</li> </ol>		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
<b>Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.</li> <li>2. Обучение закаливающим мероприятиям.</li> <li>3. Принципы закаливания.</li> <li>4. Основные методы закаливания.</li> <li>5. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</li> </ol>		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика регулирования эмоций.</li> <li>2. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.</li> <li>3. Тестирование эмоциональных состояний.</li> <li>4. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.</li> </ol>		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Методика регулирования эмоциональных состояний.		

	<b>Итого</b>	<b>175</b>	
--	--------------	------------	--

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- 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**

##### **Печатные издания:**

- 1.Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. (ЭБС Юрайт).
- 2.Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт).

##### **Дополнительные источники:**

- 1.Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с. – (ЭБС Юрайт) - 1 экз.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт) – 1 экз.

##### **Электронные ресурсы:**

- 1.Сайт Федерации п/а г.Тобольск:<http://www.attettob1.harod.ru>.
2. Контроль тренировочных нагрузок (энвист ресурс) <http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-8>
- 3.История физической культуры <http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-5>
4. Национальный государственный университет физического спорта и здоровья им. П.Ф. Пестфата. Санкт-Петербург. <http://www.Lesgaft.Spb.ru/302>.
5. Педагогический институт СГУ Н.Г. Чернышевского <http://www.Spi.sgu.ru/vuse/Falcyft/sportfak/sportdis.php>.

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

контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;</li> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- приёмы массажа и самомассажа;</li> <li>- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта.</li> </ul> <p>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Основы ЗОЖ.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта, не менее 75% .</p> <p>Бег 30м. Бег 100м. Челночный бег 4×9 м. Прыжки на скакалке, за 60 секунд Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс). Отжимания в упоре лежа Подтягивание на перекладине Прыжки в длину с места, см</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине.</p> <p>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Кроссовый бег на 3км. Кроссовый бег на 2км. Бег на лыжах 1 км. Бег на лыжах 2 км. Бег на лыжах 3 км. Бег на лыжах 5 км.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача нормативов;</li> <li>-оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</li> <li>-оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.)</li> </ul> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК. Массаж по заболеваниям.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача нормативов;</li> <li>- Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</li> </ul>