

Министерство здравоохранения Иркутской области
Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Иркутский базовый медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

34.02.01 Сестринское дело

(базовая подготовка)

Иркутск, 2015

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМК

протокол № 1а

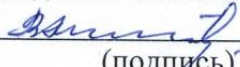
" 29 " августа 20 15 г.

Заместитель директора по учебной работе



Е. А. Нижегородцева

Председатель Тюкачев В.Г.



(подпись)

" 29 " августа 20 15 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 502.

Разработчик:

Фёдорова Т. С., преподаватель ОГБПОУ ИБМК.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

С целью овладения соответствующими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен:

уметь (У):

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

знать (З):

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

В процессе освоения учебной дисциплины 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 освоение 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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
Промежуточная аттестация в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5 семестры) и дифференцированного зачета (6 семестр)	

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Студент должен знать:

- технику выполнения прыжка в длину с места;
- технику выполнения низкого старта и бег на короткие дистанции;
- правила игры «Лапта».

Студент должен уметь:

- владеть изученным материалом.

Раздел 2. Гимнастика.

Студент должен знать:

- комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации движений).

Студент должен уметь:

- составить и провести комплекс упражнений на разные группы мышц.

Раздел 3. Волейбол.

Студент должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику выполнения подачи, приема и передачи мяча;
- тактические действия в защите;
- тактические действия в нападении.

Студент должен уметь:

- совершенствовать элементы, изученные на уроках;
- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

Раздел 4. Бадминтон.

Студент должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику игры в защите и нападении.

Студент должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

Раздел 5. Баскетбол.

Студент должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику игры в защите и нападении.

Студент должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

Раздел 6. Гандбол.

Студент должен знать:

- правила игры;
- правила судейства;
- технику игры в защите и нападении.

Студент должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

координационных способностей.	4. Выполнение прыжков и многоскоков. Самостоятельная работа: 1. Ходьба быстрым шагом 1 км, 2 км ежедневно.	2	
1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2. Развитие ловкости.	Практическое занятие 4 1. Бег по пересеченной местности. 2. Бег в гору. 3. Упражнения на координацию. 4. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2
1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 5 1. Прием контрольных упражнений 2. Бег 100 м. 3. Прыжки в длину с места. Самостоятельная работа: 1. Прыжки на скакалке 1 – 2 мин многократно.	2	2
1. Контроль общей выносливости. 2. Совершенствование ловкости.	Практическое занятие 6 1. Прием контрольных упражнений. 2. Кросс 2000 м. 3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.	2	2
Раздел 3. Волейбол			
1. Совершенствование техники подач. 2. Совершенствование техники игры.	Практическое занятие 7 1. Подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая на результат. 2. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры.	2	2
1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и	Практическое занятие 8 1. Прием мяча. 2. Передача мяча на точность. 3. Прием и передача мяча на месте. 4. Прием и передача мяча в движении. Самостоятельная работа:	2	2

передач мяча двумя руками снизу.	1. Комплекс подготовительных упражнений для приема и передач мяча двумя руками сверху.		
1. Совершенствование техники подач. 2. Совершенствование техники игры.	Практическое занятие 9 1. Подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая на результат. 2. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры.	2 2	2
1. Контроль техники выполнения подач. 2. Контроль судейства.	Практическое занятие 10 1. Контрольное выполнение техники подач: нижняя прямая, нижняя боковая. 2. Техника выполнения подач. 3. Правила судейства. Самостоятельная работа: 1. Комплекс подготовительных упражнений для приема и передач мяча двумя руками снизу.	2 2	2
1. Контроль приемов игры. 2. Контроль навыков судейства.	Практическое занятие 11 1. Техника выполнения приема и передач мяча двумя руками сверху на результат. 2. Техника выполнения приема и передач мяча двумя руками снизу на результат. 3. Судейство соревнований. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по гимнастике.	2 2	2
Раздел 4. Гимнастика			
1. Развитие силовых качеств. 2. Развитие гибкости.	Практическое занятие 12 1. Выполнение комплекса упражнений №1 по круговой (3, 4 × 5 упражнений). 2. Выполнение упражнений для увеличения подвижности в суставах. 3. выполнение упражнений на релаксацию. Самостоятельная работа: 1. Тренировать мышцы брюшного пресса. 2. Составить комплекс для развития гибкости.	2 2	2
1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	Практическое занятие 13 1. Выполнение комплекса упражнений №2 по круговой (5, 6 × 3). 2. Выполнение упражнений по восстановлению дыхания. 3. Выполнение упражнений на гибкость и расслабление. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2

<p>1. Контроль силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.</p>	<p>Практическое занятие 14 1. Выполнение упражнений на результат: А) девушки: - поднимание туловища - сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях Б) юноши: - сгибание и разгибание рук от пола - приседания на двух ногах 2. Выполнение упражнений на гибкость. Самостоятельная работа: 1. Выполнять прыжки на скакалке 1, 2, 3, 5 мин.</p>	<p>2 2</p>	<p>2</p>
<p>1. Контроль скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование ловкости.</p>	<p>Практическое занятие 15 1. Девушки: прыжки через скакалку по 30 сек на результат 2. Юноши: прыжки через планку на двух ногах за 30 сек 3. Подвижные игры. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по настольному теннису.</p>	<p>2 2</p>	<p>2</p>
Семестр 2.			
Раздел 1. Настольный теннис			
<p>1. Совершенствование набивания мяча на заданную высоту. 2. Совершенствование удара откидной слева.</p>	<p>Практическое занятие 1 1. Набивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную высоту. 2. Имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге и круге. Самостоятельная работа: 1. Читать правила игры.</p>	<p>2 2</p>	<p>2</p>
<p>1. Совершенствование набивания мяча на заданную высоту. 2. Совершенствование удара откидной слева.</p>	<p>Практическое занятие 2 1. Набивание мяча разную высоту одной и поочередно обеими сторонами ракетки. 2. Имитация удара откидной слева по частям и в соединениях. 3. Игра у стенки с попаданием в цель. Самостоятельная работа: 1. Читать правила судейства.</p>	<p>2 2</p>	<p>2</p>
<p>1. Совершенствование удара откидной слева с передвижением влево – вправо. 2. Совершенствование удара откидной слева с</p>	<p>Практическое занятие 3 1. Имитация передвижений вправо, влево при ударе откидной слева. 2. Имитация передвижения вперед – назад. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства.</p>	<p>2 2</p>	<p>2</p>

<p>1. Совершенствование поворотов без мяча, с мячом, ловли и передачи мяча на месте, в движении.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p>	<p>Практическое занятие 8</p> <p>1. Выполнение поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>2. Выполнение комбинаций из освоенных элементов.</p> <p>3. Выполнение передач и ловли мяча на месте, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Повторить правила игры.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>1. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек без мяча, с мячом.</p> <p>2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте, в движении.</p> <p>3. Правила игры.</p>	<p>Практическое занятие 9</p> <p>1. Выполнение перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>2. Выполнение остановок двумя шагами и прыжком.</p> <p>3. Выполнение поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>5. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила игры.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>1. Совершенствование техники бросков по кольцу.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p>	<p>Практическое занятие 10</p> <p>1. Выполнение бросков по кольцу с пассивными противодействиями, одной, двумя руками.</p> <p>2. Выполнение комбинаций из освоенных элементов.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Повторить правила судейства.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>1. Совершенствование техники перехвата мяча.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p>	<p>Практическое занятие 11</p> <p>1. Выполнение упражнений индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание, перехват мяча.</p> <p>2. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>1. Контроль техники изученных приемов.</p>	<p>Практическое занятие 12</p> <p>1. Контрольное выполнение бросков по кольцу.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	<p>для юношей 100 м, 300 м, 500 м.</p> <p>3. Заминка.</p> <p>4. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений для гибкости.</p>	2	
<p>1. Контроль скоростных качеств.</p> <p>2. Контроль скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие 17</p> <p>1. Контрольное выполнение упражнений: бег - а) девушки 60 м б) юноши 100 м</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
<p>1. Контроль двигательного качества – выносливость.</p> <p>2. Совершенствование ловкости.</p>	<p>Практическое занятие 18</p> <p>1. Контрольное выполнение упражнения: бег 2000 м на результат.</p> <p>2. Игра в футбол.</p> <p>3. Выполнение упражнений на релаксацию и восстановление дыхания.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Тренировать физические качества: силу, выносливость, гибкость.</p>	2	2
Семестр 3.			
Раздел 1. Легкая атлетика			
<p>1. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>2. Совершенствование техники бега с низкого старта.</p>	<p>Практическое занятие 1</p> <p>1. Напомнить правила по технике безопасности.</p> <p>2. Выполнение упражнений для мышц ног.</p> <p>3. Выполнение старта, стартового разбега.</p> <p>4. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений для разминки.</p>	2	2
<p>1. Совершенствование техники бега с низкого старта.</p> <p>2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие 2</p> <p>1. Выполнение техники старта, стартового разбега, бега по дистанции.</p> <p>2. Пробегание отрезков 10 м, 15 м, 20 м, 30 м.</p> <p>3. Выполнение прыжков и многоскоков на правой, левой, попеременно.</p> <p>4. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила игры в лапту.</p>	2	2

<p>1. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие 3 1. Выполнение техники старта, стартового разбега, бега по дистанции. 2. Пробегание отрезков 10 м, 15 м, 20 м, 30 м. 3. Выполнение прыжков и многоскоков на правой, левой, попеременно. 4. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Читать правила игры в лапту.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>1. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие 4 1. Выполнение техники старта, стартового разбега, бега по дистанции 2. Выполнение выпрыгиваний: из приседа, полуприседа, с поворотом. 3. Выполнение упражнений на дыхание 4. Игра в футбол.</p>		
<p>1. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств. 2. Изучение правил игры - лапта.</p>	<p>Практическое занятие 5 1. Выполнение упражнений для ног, туловища. 2. Бег на 15 м, 30 м по прямой, по виражу с различной скоростью 3. Игра в лапту. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры в лапту.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие 6 1. Контрольное выполнение упражнений: А) девушки – бег 60 м юноши – бег 100 м Б) прыжок в длину с места. 2. Игра в лапту. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства в лапту.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>1. Контроль двигательного качества – выносливость. 2. Совершенствование техники игры в лапту.</p>	<p>Практическое занятие 7 1. Выполнение упражнений по выносливости – бег 2000 м. 2. Игра в лапту. 3. Судейство. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по волейболу.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>1. Совершенствование скоростных качеств. Работа по пульсу</p>	<p>Практическое занятие 8 1. Выполнение упражнений. 2. Пробегание отрезков: бег с ходу: 30 – 10; 30 – 20 × 30 – 30 - повторить два раза.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	3. Пробежать на пульсе 150 уд/мин: девушки 15 мин юноши 20 мин. Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса упражнений для разминки.		
	Раздел 2. Гимнастика		
1. Совершенствование двигательных качеств по круговой. 2. Развитие гибкости.	Практическое занятие 9 1. Выполнение комплекса упражнений для развития силы по круговой. 2. Выполнение упражнений для развития гибкости. Самостоятельная работа: 1. Тренировка мышц брюшного пресса, верхнего плечевого пояса.	2	2
1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростной выносливости.	Практическое занятие 10 1. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств по круговой. 2. Многократное выполнение прыжков со скакалкой. Самостоятельная работа: 1. Прыжки на скакалке 10, 20, 30 сек – многократно.	2	2
1. Совершенствование двигательных качеств по круговой. 2. Развитие гибкости.	Практическое занятие 11 1. Выполнение комплекса упражнений для развития силы по круговой. 2. Выполнение упражнений для развития гибкости. Самостоятельная работа: 1. Тренировка мышц брюшного пресса, верхнего плечевого пояса.	2	2
1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростной выносливости.	Практическое занятие 12 1. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств по круговой. 2. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге, двух, попеременно, назад чередуя с интервалами отдыха. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2
1. Контроль скоростной выносливости. 2. Контроль силовой выносливости.	Практическое занятие 13 1. Контрольное выполнение упражнений: - поднятие туловища за 30 сек. - прыжки на скакалке за 1 мин. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.	2	2

Семестр 4.			
Раздел 1. Баскетбол			
1. Совершенствование приемов игры. 2. Совершенствование тактики игры.	Практическое занятие 1 1. Выполнение поворотов, передвижений. 2. Выполнение в парах, тройках. 3. Выполнение комбинаций. 4. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства соревнований.	2	2
1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 2 1. Ведение мяча с различной высотой и скоростью. 2. Комбинации в парах, тройках. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства с демонстрацией жестов. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.	2	2
1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 3 1. Ловля мяча на месте. Расстояние между игроками: 3 м, 4 м, 5 м. 2. Ловля мяча в движении. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства с демонстрацией жестов и ведение подсчета результатов игр. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений на быстроту реакции.	2	2
1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 4 1. Ведение мяча с различной высотой и скоростью. 2. Комбинации в парах, тройках. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства с демонстрацией жестов. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.	2	2
1. Совершенствование бросков. 2. Совершенствование	Практическое занятие 5 1. Выполнение бросков по кольцу с места, в движении. 2. Выполнение бросков по кольцу с пассивным противодействием.	2	2

судейства.	3. Комбинации из освоенных элементов. 4. Учебная игра с осуществлением судейства. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений на быстроту реакции.	2	
1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 6 1. Ловля мяча на месте. Расстояние между игроками: 3 м, 4 м, 5 м. 2. Ловля мяча в движении. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства с демонстрацией жестов и ведение подсчета результатов игр. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2
1. Контрольное выполнение приемов игры в нападении. 2. Контрольное судейство.	Практическое занятие 7 1. Выполнение бросков по кольцу из штрафной зоны на результат. 2. Судейство игры на оценку. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к уроку гимнастики.	2	2
Раздел 2. Гимнастика			
1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	Практическое занятие 8 1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений индивидуально. 3. Выполнение упражнений в парах для развития гибкости. Самостоятельная работа: 1. Выполнять упражнения для увеличения подвижности суставов: плечевых, тазобедренных.	2	2
1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	Практическое занятие 9 1. Выполнение упражнений по круговой, поточно. 2. выполнение упражнений с увеличением амплитуды. 3. Упражнения на восстановление дыхания. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2
1. Контроль физической подготовленности силы мышц брюшного пресса.	Практическое занятие 10 1. Выполнение упражнений на результат: - поднимание туловища - сгибание и разгибание рук.	2	2

выносливости.	3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Прыжки на скакалке по 5 - 15 мин выполнять повторно 3 – 4 раза. 2. Приготовиться к контрольному уроку.	2	
1. Контроль физической подготовленности.	Практическое занятие 16 1. Контрольное выполнение упражнений: - прыжки в длину с места. - бег: 60 м – девушки 100 м – юноши. 2. Стритбол. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2
1. Контроль физической подготовленности.	Практическое занятие 17 1. Бег: девушки – 2000 м юноши – 3000 м на результат. 2. Дыхательные упражнения. 3. Комплекс упражнений на гибкость. Самостоятельная работа: 1. Тренировать мышцы туловища, обращая внимание на проблемные зоны.	2	2
Семестр 5.			
Раздел 1. Легкая атлетика			
1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Развитие беговой выносливости.	Практическое занятие 1 1. Выполнение упражнений для рук, ног: А) бег с высоким подниманием бедра. Б) бег с прямыми ногами. 2. Челночный бег 5 × 10; 5 × 30 м. 3. Равномерный бег: девушки – 15 мин юноши – 20 мин. Самостоятельная работа: 1. Равномерный бег, быстрая ходьба 20 – 30 мин.	2	2
1. Совершенствование общей выносливости. 2. Совершенствование координационных способностей.	Практическое занятие 2 1. Кроссовый бег: девушки – 20 мин юноши – 30 мин. 2. Игра в футбол. Самостоятельная работа:	2	2

	1. Равномерный бег в чередовании с ходьбой и выполнением упражнений по ОФП.		
1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Развитие беговой выносливости.	Практическое занятие 3 1. Выполнение упражнений для рук, ног: А) бег с высоким подниманием бедра. Б) бег с прямыми ногами. 2. Челночный бег 5 × 10; 5 × 30 м. 3. Равномерный бег: девушки – 15 мин юноши – 20 мин. Самостоятельная работа: 1. Равномерный бег, быстрая ходьба 20 – 30 мин.	2 2	2
1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Развитие беговой выносливости.	Практическое занятие 4 1. Выполнение упражнений для рук, ног: А) бег с высоким подниманием бедра. Б) бег с прямыми ногами. 2. Челночный бег 5 × 10; 5 × 30 м. 3. Равномерный бег: девушки – 15 мин юноши – 20 мин. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль скоростных качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 5 1. Бег по выбору: 30 м, 60 м, 100 м на результат. 2. Выполнение упражнений на гибкость. 3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль двигательной активности по выносливости. 2. Совершенствование навыков самоконтроля.	Практическое занятие 6 1. Пробежать дистанцию: девушки – 2000 м юноши – 3000 м на результат. 2. Подсчет пульса и определение зон максимальной нагрузки в беге на короткие и длинные дистанции. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к уроку по спортивным играм.	2 2	2
	Раздел 2. Гимнастика		
1. Совершенствование	Практическое занятие 7	2	2

<p>силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>1. Выполнение упражнений для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины - ног.</p> <p>2. Выполнение упражнений в парах по времени.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины - ног.</p>	2	
<p>1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.</p>	<p>Практическое занятие 8</p> <p>1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на релаксацию. 3. Выполнение упражнений на гибкость.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины</p>	2	2
<p>1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие 9</p> <p>1. Выполнение упражнений для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины - ног.</p> <p>2. Выполнение упражнений в парах по времени.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений для мышц (по выбору): - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины.</p>	2	2
<p>1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование</p>	<p>Практическое занятие 10</p> <p>1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на релаксацию.</p>	2	2

гибкости.	3. Выполнение упражнений на гибкость. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины.	2	
1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	Практическое занятие 11 1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на гибкость. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль силовых качеств. 2. Контроль знаний и умений комплекса упражнений для развития силы.	Практическое занятие 12 1. Показ комплекса упражнений для развития силы на группы мышц по выбору. 2. Выполнение упражнений поднимания туловища на результат. 3. Выполнение упражнений: сгибание и разгибание рук на результат. Самостоятельная работа: 1. Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	2 2	2
Семестр 6.			
Раздел 1. Гимнастика			
1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	Практическое занятие 1 1. Выполнение упражнений для развития силы с предметами. 2. Выполнение упражнений по круговой, чередуя с выполнением упражнений на стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс для развития гибкости.	2 2	2
1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие гибкости.	Практическое занятие 2 1. Выполнение упражнений поточно по ОФП. 2. Выполнение упражнений по круговой, чередуя с выполнением упражнений на стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль физической подготовленности. 2. Развитие ловкости.	Практическое занятие 3 1. Выполнение упражнений по ОФП. 2. Выполнение упражнений на результат: прыжки в длину с места	2	2

	<p style="text-align: center;">поднимание туловища за 30 сек</p> <p>3. Выполнение упражнений на координацию.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс для тренировки скоростно-силовых качеств с предметами.</p>	2	
<p>1. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>2. Развитие гибкости.</p>	<p>Практическое занятие 4</p> <p>1. Выполнение упражнений по круговой, по времени выполнения за 10, 20, 30 сек.</p> <p>2. Выполнение упражнений на увеличение подвижности суставов: тазобедренных, плечевых.</p> <p>3. Стретчинг.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
<p>1. Контроль физической подготовленности.</p> <p>2. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Практическое занятие 5</p> <p>1. Выполнение упражнений на результат: - прыжки на двух через планку. - упор присев – упор лежа. - челночный бег 4 × 9 м</p> <p>2. Выполнение упражнений на координацию.</p> <p>3. Стретчинг.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.</p>	2	2
	Раздел 2. Легкая атлетика		
<p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2. Совершенствование ОФП.</p>	<p>Практическое занятие 6</p> <p>1. Пробегание коротких отрезков 10 м, 15 м, 20 м с высокого старта.</p> <p>2. Выполнение подготовительных упражнений в беге на короткие дистанции.</p> <p>3. Пробегание отрезков по виражу.</p> <p>4. Выполнение упражнений по ОФП.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений для разминки.</p>	2	2
<p>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>2. Совершенствование ОФП.</p>	<p>Практическое занятие 7</p> <p>1. Выполнение упражнений для мышц туловища.</p> <p>2. Пробегание отрезков 300 – 100 – 300 м девушки 400 – 200 – 400 м юноши.</p> <p>3. Выполнение упражнений по ОФП.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Равномерный бег в чередовании с ускорениями по 10 – 15 м, протяженность</p>	2	2

	дистанции 2 – 3 км.		
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование ОФП.	Практическое занятие 8 1. Пробегание коротких отрезков 10 м, 15 м, 20 м с высокого старта. 2. Выполнение подготовительных упражнений в беге на короткие дистанции. 3. Пробегание отрезков по виражу. 4. Выполнение упражнений по ОФП. Самостоятельная работа: 1. Равномерный бег в чередовании с ускорениями по 10 – 15 м, протяженность дистанции 2 – 3 км.	2 2	2
1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование ОФП.	Практическое занятие 9 1. Выполнение упражнений для мышц туловища. 2. Пробегание отрезков 300 – 100 – 300 м девушки 400 – 200 – 400 м юноши. 3. Выполнение упражнений по ОФП. Самостоятельная работа: 1. Равномерный бег в чередовании с ускорениями по 10 – 15 м, протяженность дистанции 2 – 3 км.	2 2	2
1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 10 1. Контрольное выполнение упражнений: бег 60 м – девушки бег 100 м – юноши 2. Тройной прыжок с места. 3. Упражнения на стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль общей выносливости. 2. Упражнения на релаксацию, стретчинг.	Практическое занятие 11 1. Контрольное выполнение задания на результат. Пробежать дистанцию 2000 м. 2. Выполнение упражнений на гибкость и релаксацию. Самостоятельная работа: 1. Тренировать выносливость: ходьба, бег, прыжки на скакалке. 2. Тренировать силу мышц брюшного пресса. 3. Выполнять упражнения на гибкость.	2 2	2

Для характеристики уровня освоения 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

- граната 500–700 гр.
- рулетка
- секундомер
- свисток

Гимнастический инвентарь:

- резинка спортивная
- скакалка
- мяч гимнастический
- гантели
- канат
- гимнастические коврики

Инвентарь для спортивных игр:

- бадминтон (ракетки и воланы)
- мяч волейбольный
- мяч футбольный
- мяч баскетбольный
- комплект для настольного тенниса
- стол для настольного тенниса
- сетка для волейбола
- сетка для баскетбола

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется через текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Усвоенные знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	<u>Текущий контроль успеваемости</u> – Оценка результатов выполнения комплексов упражнений – Оценка выполнения практического задания – Контроль самостоятельной работы <u>Промежуточная аттестация</u> – Прием контрольных нормативов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Формируемые компетенции: ОК 1 – ОК 13	

**Контрольные упражнения для студентов
основной медицинской группы**

Упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,0	14,4	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м, мин, с	–	–	–	9.30	11.00	12.00
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	–	–	–
Прыжок в длину с места	240	220	205	210	190	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество раз	26	22	18	24	21	17
Подтягивание, количество раз	12	10	8	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	40	35	30	12	10	8
Нижние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхняя прямая подача (3 подачи)	3	2	1	3	2	1