

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

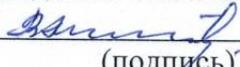
" 29 " августа 20 15 г.

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**

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

## 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Ходьба быстрым шагом 1 км, 2 км ежедневно.	2	
1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2. Развитие ловкости.	<b>Практическое занятие 4</b> 1. Бег по пересеченной местности. 2. Бег в гору. 3. Упражнения на координацию. 4. Игра в футбол. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2
1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	<b>Практическое занятие 5</b> 1. Прием контрольных упражнений 2. Бег 100 м. 3. Прыжки в длину с места. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Прыжки на скакалке 1 – 2 мин многократно.	2	2
1. Контроль общей выносливости. 2. Совершенствование ловкости.	<b>Практическое занятие 6</b> 1. Прием контрольных упражнений. 2. Кросс 2000 м. 3. Игра в футбол. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.	2	2
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
1. Совершенствование техники подач. 2. Совершенствование техники игры.	<b>Практическое занятие 7</b> 1. Подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая на результат. 2. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Повторить правила игры.	2	2
1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и	<b>Практическое занятие 8</b> 1. Прием мяча. 2. Передача мяча на точность. 3. Прием и передача мяча на месте. 4. Прием и передача мяча в движении. <b>Самостоятельная работа:</b>	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.	<b>Практическое занятие 9</b> 1. Подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая на результат. 2. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Повторить правила игры.	2 2	2
1. Контроль техники выполнения подач. 2. Контроль судейства.	<b>Практическое занятие 10</b> 1. Контрольное выполнение техники подач: нижняя прямая, нижняя боковая. 2. Техника выполнения подач. 3. Правила судейства. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Комплекс подготовительных упражнений для приема и передач мяча двумя руками снизу.	2 2	2
1. Контроль приемов игры. 2. Контроль навыков судейства.	<b>Практическое занятие 11</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к занятиям по гимнастике.	2 2	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
1. Развитие силовых качеств. 2. Развитие гибкости.	<b>Практическое занятие 12</b> 1. Выполнение комплекса упражнений №1 по круговой (3, 4 × 5 упражнений). 2. Выполнение упражнений для увеличения подвижности в суставах. 3. выполнение упражнений на релаксацию. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Тренировать мышцы брюшного пресса. 2. Составить комплекс для развития гибкости.	2 2	2
1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	<b>Практическое занятие 13</b> 1. Выполнение комплекса упражнений №2 по круговой (5, 6 × 3). 2. Выполнение упражнений по восстановлению дыхания. 3. Выполнение упражнений на гибкость и расслабление. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2

<p>1. Контроль силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.</p>	<p><b>Практическое занятие 14</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 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><b>Практическое занятие 15</b> 1. Девушки: прыжки через скакалку по 30 сек на результат 2. Юноши: прыжки через планку на двух ногах за 30 сек 3. Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к занятиям по настольному теннису.</p>	<p>2       2</p>	<p>2</p>
<b>Семестр 2.</b>			
<b>Раздел 1. Настольный теннис</b>			
<p>1. Совершенствование набивания мяча на заданную высоту. 2. Совершенствование удара откидной слева.</p>	<p><b>Практическое занятие 1</b> 1. Набивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную высоту. 2. Имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге и круге. <b>Самостоятельная работа:</b> 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><b>Практическое занятие 2</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 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><b>Практическое занятие 3</b> 1. Имитация передвижений вправо, влево при ударе откидной слева. 2. Имитация передвижения вперед – назад. 3. Учебная игра. <b>Самостоятельная работа:</b> 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><b>Практическое занятие 8</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Повторить правила игры.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></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><b>Практическое занятие 9</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Читать правила игры.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>
<p>1. Совершенствование техники бросков по кольцу.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p>	<p><b>Практическое занятие 10</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Повторить правила судейства.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>
<p>1. Совершенствование техники перехвата мяча.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p>	<p><b>Практическое занятие 11</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>
<p>1. Контроль техники изученных приемов.</p>	<p><b>Практическое занятие 12</b></p> <p>1. Контрольное выполнение бросков по кольцу.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>



	<p>для юношей 100 м, 300 м, 500 м.</p> <p>3. Заминка.</p> <p>4. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составить комплекс упражнений для гибкости.</p>	2	
<p>1. Контроль скоростных качеств.</p> <p>2. Контроль скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Практическое занятие 17</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
<p>1. Контроль двигательного качества – выносливость.</p> <p>2. Совершенствование ловкости.</p>	<p><b>Практическое занятие 18</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Тренировать физические качества: силу, выносливость, гибкость.</p>	2	2
<b>Семестр 3.</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<p>1. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>2. Совершенствование техники бега с низкого старта.</p>	<p><b>Практическое занятие 1</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></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><b>Практическое занятие 2</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Читать правила игры в лапту.</p>	2	2

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

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

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

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

2. Совершенствование скоростных качеств.	2. Прыжки на скакалке: 10, 15, 20, 25, 30 сек. 3. Упражнение на восстановление дыхания. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнять прыжки на скакалке увеличивая время.	2	
1. Совершенствование скоростной выносливости. 2. Совершенствование ловкости и координации.	<b>Практическое занятие 11</b> 1. Выполнение прыжков на скакалке: 10, 15, 20, 25, 30 сек. 2. Выполнение упражнений для восстановления дыхания. 3. Прыжки на скакалке с вбеганием (двое вращают, один прыгает). <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2  2	2
1. Контроль скоростной выносливости. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	<b>Практическое занятие 12</b> 1. Прыжки на скакалке за одну минуту. 2. Выполнение прыжка с места на результат. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к занятиям на улице.	2  2	2
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>			
1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Совершенствование техники.	<b>Практическое занятие 13</b> 1. Напомнить правила по технике безопасности. 2. Имитация техники спортивной ходьбы. 3. Прохождение дистанций по выбору 2000 м, 3000 м. 4. Стретчинг. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Ходьба в чередовании с бегом 20, 30 мин ежедневно.	2  2	2
1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Развитие общей выносливости.	<b>Практическое занятие 14</b> 1. Выполнение упражнений. 2. Пробегание отрезков: бег с ходу: 30 – 10; 30 – 20 × 30 – 30 - повторить два раза. 3. Пробежать на пульсе 150 уд/мин: девушки 15 мин юноши 20 мин. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Бег в чередовании с ходьбой, увеличивая протяженность бега, уменьшая ходьбу.	2  2	2
1. Совершенствование общей выносливости. 2. Совершенствование скоростной	<b>Практическое занятие 15</b> 1. Пробежать дистанцию б/у времени: девушки 2000 м юноши 3000 м. 2. Выполнение упражнений по ОФП.	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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины - ног.</p>	<p>2</p>	
<p>1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.</p>	<p><b>Практическое занятие 8</b></p> <p>1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на релаксацию. 3. Выполнение упражнений на гибкость.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Практическое занятие 9</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составить комплекс упражнений для мышц (по выбору): - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование</p>	<p><b>Практическое занятие 10</b></p> <p>1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на релаксацию.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

гибкости.	3. Выполнение упражнений на гибкость. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины.	2	
1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	<b>Практическое занятие 11</b> 1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на гибкость. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль силовых качеств. 2. Контроль знаний и умений комплекса упражнений для развития силы.	<b>Практическое занятие 12</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	2 2	2
<b>Семестр 6.</b>			
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>			
1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	<b>Практическое занятие 1</b> 1. Выполнение упражнений для развития силы с предметами. 2. Выполнение упражнений по круговой, чередуя с выполнением упражнений на стретчинг. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составить комплекс для развития гибкости.	2 2	2
1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие гибкости.	<b>Практическое занятие 2</b> 1. Выполнение упражнений поточно по ОФП. 2. Выполнение упражнений по круговой, чередуя с выполнением упражнений на стретчинг. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль физической подготовленности. 2. Развитие ловкости.	<b>Практическое занятие 3</b> 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><b>Самостоятельная работа:</b></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><b>Практическое занятие 4</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
<p>1. Контроль физической подготовленности.</p> <p>2. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Практическое занятие 5</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.</p>	2	2
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		
<p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2. Совершенствование ОФП.</p>	<p><b>Практическое занятие 6</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></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><b>Практическое занятие 7</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></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.	<b>Практическое занятие 8</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 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.	<b>Практическое занятие 9</b> 1. Выполнение упражнений для мышц туловища. 2. Пробегание отрезков 300 – 100 – 300 м девушки 400 – 200 – 400 м юноши. 3. Выполнение упражнений по ОФП. <b>Самостоятельная работа:</b> 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.	<b>Практическое занятие 10</b> 1. Контрольное выполнение упражнений: бег 60 м – девушки бег 100 м – юноши 2. Тройной прыжок с места. 3. Упражнения на стретчинг. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2       2	2
1. Контроль общей выносливости. 2. Упражнения на релаксацию, стретчинг.	<b>Практическое занятие 11</b> 1. Контрольное выполнение задания на результат. Пробежать дистанцию 2000 м. 2. Выполнение упражнений на гибкость и релаксацию. <b>Самостоятельная работа:</b> 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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

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

**Контрольные упражнения для студентов  
основной медицинской группы**

<b>Упражнения (задания)</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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