

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности

31.02.01 Лечебное дело

Иркутск, 2015 г.

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании ЦМК
протокол № _____
" ____ " _____ 20 ____ г.

Председатель

(подпись)
В.Г. Тюкачёв
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

_____ Е. А. Нижегородцева

" ____ " _____ 20 ____ г.

Рабочая программа учебной дисциплины на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №514 от 12 мая 2014 г.

Организация-разработчик: ОГБПОУ ИБМК

Разработчик: Фёдорова Т. С., преподаватель ОГБПОУ ИБМК

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы, в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело (углубленная подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть рекомендована к практическому использованию в Иркутском базовом медицинском колледже и других средних медицинских учебных заведениях.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 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 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часа, в т.ч.:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 238 часа.

Структура и содержание учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в т.ч.:	
<i>теоретические занятия</i>	2
<i>практические занятия</i>	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета</i>	

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.

	1. Ходьба быстрым шагом 1 км, 2 км ежедневно.		
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	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	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	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	2
1. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие 8 1. Работа с мячом индивидуально. 2. Работа с мячом в парах. 3. Учебная игра. 4. Приобретение навыков судейства в учебной игре. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила судейства.	2 2	2
1. Контроль техники выполнения подач. 2. Контроль судейства.	Практическое занятие 9 1. Контрольное выполнение техники подач: нижняя прямая, нижняя боковая. 2. Техника выполнения подач. 3. Правила судейства. Самостоятельная работа:	2 2	2

	1. Комплекс подготовительных упражнений для приема и передач мяча двумя руками сверху.		
1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие 10 1. Прием мяча. 2. Передача мяча на точность. 3. Прием и передача мяча на месте. 4. Прием и передача мяча в движении. 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
1. Контроль силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	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.	2 2	2
1. Контроль скоростно-	Практическое занятие 15	2	2

<p>силовых качеств. 2. Совершенствование ловкости.</p>	<p>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>	2	
	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>	2	2
<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>	2	2
<p>1. Совершенствование удара откидной слева с передвижением влево – вправо. 2. Совершенствование удара откидной слева с передвижением вперед – назад.</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>	2	2
<p>1. Совершенствование стойки для выполнения удара накатом справа из правой половины стола. 2. Совершенствование правильных действий предплечья при ударе накатом справа.</p>	<p>Практическое занятие 4 1. Изучение функций отдельных частей руки и туловища при ударе накатом справа. 2. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Набивание мяча левой, правой рукой.</p>	2	2
<p>1. Совершенствование правильных действий кисти при ударе накатом справа.</p>	<p>Практическое занятие 5 1. Изучение и выполнение правильных действий кисти при ударе накатом справа. 2. Изучение и выполнение правильных действий плеча туловища. 3. Учебная игра.</p>	2	2

2. Совершенствование правильных действий предплечья при ударе накатом	Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2
1. Контроль техники игры. 2. Контроль правил игры.	Практическое занятие 6 1. Показать правильность работы кисти, предплечья, плеча, туловища на оценку. 2. Судейство на оценку. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям спортивными играми.	2 2	2
Раздел 2. Баскетбол			
1. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек без мяча, с мячом. 2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте, в движении. 3. Правила игры.	Практическое занятие 7 1. Выполнение перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Выполнение остановок двумя шагами и прыжком. 3. Выполнение поворотов без мяча, с мячом. 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении 5. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Читать правила игры.	2	2
1. Совершенствование поворотов без мяча, с мячом, ловли и передачи мяча на месте, в движении. 2. Совершенствование техники игры.	Практическое занятие 8 1. Выполнение поворотов без мяча, с мячом. 2. Выполнение комбинаций из освоенных элементов. 3. Выполнение передач и ловли мяча на месте, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 4. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры.	2	2
1. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении: высокая, средняя, низкая стойка. 2. Совершенствование техники бросков.	Практическое занятие 9 1. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости. 2. Выполнение бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Читать правила судейства.	2	2
1. Совершенствование техники бросков по кольцу. 2. Совершенствование техники игры.	Практическое занятие 10 1. Выполнение бросков по кольцу с пассивными противодействиями, одной, двумя руками. 2. Выполнение комбинаций из освоенных элементов. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа:	2	2

	<p>Самостоятельная работа: 1. Ходьба, бег в чередовании с ходьбой 20 – 30 мин.</p>	2	
1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	<p>Практическое занятие 16 1. Выполнение упражнений для мышц туловища. 2. Пробегание дистанций: для девушек 60 м, 100 м, 300 м для юношей 100 м, 300 м, 500 м. 3. Заминка. 4. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	<p>Практическое занятие 17 1. Контрольное выполнение упражнений: бег - а) девушки 60 м б) юноши 100 м 2. Прыжки в длину с места. 3. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
1. Контроль двигательного качества – выносливость. 2. Совершенствование ловкости.	<p>Практическое занятие 18 1. Контрольное выполнение упражнения: бег 2000 м на результат. 2. Игра в футбол. 3. Выполнение упражнений на релаксацию и восстановление дыхания.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Тренировать физические качества: силу, выносливость, гибкость.</p>	2	2
Семестр 3.			
Раздел 1. Легкая атлетика			
1. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта.	<p>Практическое занятие 1 1. Напомнить правила по технике безопасности. 2. Выполнение упражнений для мышц ног. 3. Выполнение старта, стартового разбега. 4. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.</p>	2	2
1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	<p>Практическое занятие 2 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.</p> <p>Самостоятельная работа:</p>	2	2

2. Контроль силовой выносливости.	- 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	2
1. Совершенствование приемов игры. 2. Совершенствование тактики игры.	Практическое занятие 2 1. Выполнение упражнений на месте: передача, ловля. 2. Выполнение упражнений в движении: ведение, передача, ловля. 3. Выполнение комбинаций. 4. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства соревнований.	2 2	2
1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 3 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	2
1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 4 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	2
1. Совершенствование бросков. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 5 1. Выполнение бросков по кольцу с места. 2. Выполнение бросков в движении (после ведения, после ловли). 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства.	2	2

	Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, предплечья, плеча, кисти.	2	
1. Совершенствование бросков. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 6 1. Выполнение бросков по кольцу с места, в движении. 2. Выполнение бросков по кольцу с пассивным противодействием. 3. Комбинации из освоенных элементов. 4. Учебная игра с осуществлением судейства. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 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	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	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	2
1. Контроль физической подготовленности силы мышц брюшного пресса. 2. Совершенствование скоростных качеств.	Практическое занятие 10 1. Выполнение упражнений на результат: - поднимание туловища - сгибание и разгибание рук. 2. Прыжки на скакалке: 10, 15, 20, 25, 30 сек. 3. Упражнение на восстановление дыхания. Самостоятельная работа: 1. Выполнять прыжки на скакалке увеличивая время.	2 2	2
1. Совершенствование скоростной выносливости. 2. Совершенствование ловкости и координации.	Практическое занятие 11 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).	2	2

	Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	
1. Контроль скоростной выносливости. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 12 1. Прыжки на скакалке за одну минуту. 2. Выполнение прыжка с места на результат. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям на улице.	2 2	2
Раздел 3. Легкая атлетика			
1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Совершенствование техники.	Практическое занятие 13 1. Напомнить правила по технике безопасности. 2. Имитация техники спортивной ходьбы. 3. Прохождение дистанций по выбору 2000 м, 3000 м. 4. Игра в лапту. Самостоятельная работа: 1. Ходьба в чередовании с бегом 20, 30 мин ежедневно.	2 2	2
1. Совершенствование техники бега. 2. Совершенствование ловкости.	Практическое занятие 14 1. Выполнение упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) 2. Пробежать дистанцию 2000 м: бег в чередовании с ходьбой 3000 м. 3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.	2 2	2
1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Развитие общей выносливости.	Практическое занятие 15 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. Самостоятельная работа: 1. Бег в чередовании с ходьбой, увеличивая протяженность бега, уменьшая ходьбу.	2 2	2
1. Совершенствование общей выносливости. 2. Совершенствование скоростной выносливости.	Практическое занятие 16 1. Пробежать дистанцию б/у времени: девушки 2000 м юноши 3000 м. 2. Выполнение упражнений по ОФП. 3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Прыжки на скакалке по 5 - 15 мин выполнять повторно 3 – 4 раза.	2 2	2
1. Совершенствование общей выносливости. Кросс по пересеченной	Практическое занятие 17 1. Бег по пересеченной местности: 500 м – девушки 1000 м – юноши.	2	2

	<p>2. Челночный бег 5 × 10; 5 × 30 м.</p> <p>3. Равномерный бег: девушки – 15 мин юноши – 20 мин.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Равномерный бег, быстрая ходьба 20 – 30 мин.</p>	2	
<p>Совершенствование общей выносливости.</p> <p>2. Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Практическое занятие 2</p> <p>1. Кроссовый бег: девушки – 20 мин юноши – 30 мин.</p> <p>2. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Равномерный бег в чередовании с ходьбой и выполнением упражнений по ОФП.</p>	2	2
<p>1. Совершенствование беговой выносливости.</p> <p>2. Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Практическое занятие 3</p> <p>1. Бег по пересеченной местности: 300 м × 3 – девушки 500 м × 3 – юноши.</p> <p>2. Игра в регби.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
<p>1. Контроль скоростных качеств.</p> <p>2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие 4</p> <p>1. Бег по выбору: 30 м, 60 м, 100 м на результат.</p> <p>2. Выполнение упражнений на гибкость.</p> <p>3. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
<p>1. Контроль двигательной активности по выносливости.</p> <p>2. Совершенствование навыков самоконтроля.</p>	<p>Практическое занятие 5</p> <p>1. Пробежать дистанцию: девушки – 2000 м юноши – 3000 м на результат.</p> <p>2. Подсчет пульса и определение зон максимальной нагрузки в беге на короткие и длинные дистанции.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к уроку по спортивным играм.</p>	2	2
Раздел 2. Баскетбол			
<p>1. Совершенствование техники приемов игры.</p> <p>2. Совершенствование правил судейства.</p>	<p>Практическое занятие 6</p> <p>1. Выполнение упражнений на месте, в движении: стойки, остановка, поворот и т.д.</p> <p>2. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>3. Ловля и передача мяча.</p> <p>4. Выполнение судейства с демонстрацией жестов.</p> <p>5. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p>	2	2

	1. Повторить правила игры и судейства соревнований.		
1. Совершенствование игры в нападении. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 7 1. Ведение мяча в различных стойках. 2. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. 3. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей руках. 4. Демонстрация жестов при судействе. 5. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства. 2. Составить комплекс для разминки.	2 2	2
1. Совершенствование техники бросков. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 8 1. Выполнение бросков одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли). 2. Броски с пассивным противодействием. 3. Судейство и демонстрация жестов. 4. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений.	2 2	2
1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.	Практическое занятие 9 1. Выполнение упражнений индивидуальной защиты: вырывание, выбивание, перехват мяча. 2. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски. 3. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
1. Контроль приемов игры. 2. Контроль судейства.	Практическое занятие 10 1. Выполнение бросков по кольцу на результат. 2. Демонстрация жестов на оценку. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к уроку по гимнастике.	2 2	2
Раздел 3. Гимнастика			
1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 11 1. Выполнение упражнений для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины - ног. 2. Выполнение упражнений в парах по времени. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса	2 2	2

	- верхнего плечевого пояса - спины - ног.		
1 Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	Практическое занятие 12 1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на релаксацию. 3. 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 13 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: Составить комплекс упражнений (по выбору) для мышц (брюшного пресса, верхнего плечевого пояса, спины, ног)	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 ОФТ. 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 поднимание туловища за 30 сек 3. Выполнение упражнений на координацию. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс для тренировки скоростно-силовых качеств с предметами.	2 2	2
1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие гибкости.	Практическое занятие 4 1. Выполнение упражнений по круговой, по времени выполнения за 10, 20, 30 сек. 2. Выполнение упражнений на увеличение подвижности суставов: тазобедренных, плечевых.	2	2

	3. Стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	
1. Контроль физической подготовленности. 2. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие 5 1. Выполнение упражнений на результат: - прыжки на двух через планку. - упор присев – упор лежа. - челночный бег 4 × 9 м 2. Выполнение упражнений на координацию. 3. Стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.	2	2
	Раздел 2. Гандбол		
1. Совершенствование техники передвижений. 2. Совершенствование ловли мяча и подачи мяча.	Практическое занятие 6 1. Выполнение передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. 2. Выполнение перемещений в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. 3. Выполнение остановок двумя шагами и прыжком. 4. Выполнение поворотов без мяча и с мячом. Самостоятельная работа: 1. Читать правила игры.	2	2
1. Совершенствование техники ловли. 2. Совершенствование ОФП.	Практическое занятие 7 1. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками на месте, в движении. 2. Выполнение ловли и передачи мяча без сопротивления в парах, тройках, квадрате, круге. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Читать правила судейства.	2	2
1. Совершенствование техники бросков. 2. Совершенствование ОФП.	Практическое занятие 8 1. Выполнение броска мяча сверху в опорном положении и в прыжке. 2. Выполнение бросков в парах, тройках, квадрате. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства.	2	2
1. Совершенствование техники бросков, передачи мяча. 2. Совершенствование правил игры.	Практическое занятие 9 1. Выполнение бросков мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. 2. Выполнение бросков с пассивным сопротивлением защитника. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	2

<p>1. Контроль выполнения приемов игры. 2. Контроль правил судейства.</p>	<p>Практическое занятие 10 1. Контрольное выполнение ловли и передачи мяча на точность и быстроту. 2. Учебная игра. 3. Осуществление судейства. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений. 2. Повторить правила игры и судейства.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>1. Совершенствование техники штрафного броска. 2. Совершенствование правил судейства.</p>	<p>Практическое занятие 11 1. Выполнение штрафного броска с места, с разбега. 2. Выполнение штрафного броска левой, правой рукой. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>1. Контроль выполнения приемов игры. 2. Контроль знаний по правилам судейства.</p>	<p>Практическое занятие 12 1. Контрольное выполнение штрафного броска на результат. 2. Судейство соревнований + правила игры. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по легкой атлетике.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
Раздел 3. Легкая атлетика			
<p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование ОФП.</p>	<p>Практическое занятие 13 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. Составить комплекс упражнений для разминки.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование ОФП.</p>	<p>Практическое занятие 14 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.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>1. Совершенствование техники бег по пересеченной местности. 2. Совершенствование</p>	<p>Практическое занятие 15 1. Выполнение упражнений в гору. 2. Выполнение упражнений под гору. 3. Пробегание дистанций по пересеченной местности: девушки – 500 м</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

ОФП.	юноши – 1000 м 4. Упражнения на релаксацию. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	
1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 16 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 17 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
	Семестр 7.		
	Раздел 1. Легкая атлетика		
1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Совершенствование ОФП.	Практическое занятие 1 1. Выполнение заданий по сигналу: ходьба, бег. 2. Пробежание отрезков с низкого старта. 3. Пробежание отрезков с высокого старта. 4. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. 5. Упражнения на восстановление дыхания. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс подготовительных упражнений для бега на короткие дистанции.	2 2	2
1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Совершенствование ОФП.	Практическое занятие 2 1. Упражнения для разминки. 2. Повторный бег по прямой 10 × 3, 15 × 3, 20 × 3. 3. Попеременный бег по прямой 30 – 10, 30 – 20, 30 – 30. 4. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. 5. Упражнения на релаксацию. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс подготовительных упражнений для бега на короткие дистанции.	2 2	2
1. Совершенствование эстафетного бега.	Практическое занятие 3 1. Повторить технику передачи эстафетной полоски на месте.	2	2

2. Совершенствование выносливости.	<p>2. Повторить технику передачи эстафетной полоски в беге. 3. Выполнить передачу 30 × 4, 60 × 4. 4. Равномерный бег 20 мин (по пульсу 120 – 140 уд/мин). 5. Восстановление дыхания.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору.</p>	2	
1. Совершенствование эстафетного бега. 2. Совершенствование выносливости.	<p>Практическое занятие 4 1. Выполнить передачу 30 × 4, 40 × 4, 60 × 4. 2. Равномерный бег 25 мин (по пульсу 130 – 150 уд/мин). 3. Упражнения на релаксацию.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Кроссовый бег 20 – 30 мин.</p>	2	2
1. Совершенствование скоростной выносливости. 2. Совершенствование гибкости.	<p>Практическое занятие 5 1. Непрерывный бег 12 мин. 2. Выполнение ОРУ (общие развивающие упражнения). 3. Интервальный бег: девушки – 20 мин юноши – 30 мин. 4. Упражнения на гибкость.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
1. Контроль выполнения комплекса упражнений для разминки. 2. Контроль физического качества выносливости.	<p>Практическое занятие 6 1. Контрольный показ комплекса упражнений для разминки. 2. Контрольный бег: 2000 м – девушки 3000 м – юноши. 3. Упражнения на релаксацию.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к уроку по гимнастике.</p>	2	2
Раздел 2. Гимнастика			
1. Совершенствование двигательных качеств по круговой. 2. Совершенствование методики проведения разминки.	<p>Практическое занятие 7 1. Выполнение упражнений по круговой для мышц брюшного пресса, рук, спины, ног. 2. Демонстрация упражнений для рук, ног, туловища, спины.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для коррекции фигуры.</p>	2	2
1. Совершенствование двигательных качеств по круговой. 2. Совершенствование	<p>Практическое занятие 8 1. Выполнение упражнений по круговой с предметами. 2. Демонстрация последовательности выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельная работа:</p>	2	2

<p>выносливости. 2. Контроль техники игры в бадминтон – девушки.</p>	<p>1. Контрольный бег 2000 м на результат. 2. Контрольная игра в бадминтон – девушки. 3. Игра в футбол – юноши. Самостоятельная работа: 1. Повышать работоспособность ежедневно физическими нагрузками для развития силы, выносливости, гибкости.</p>	<p>2</p>	
--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--

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 (гимнастического) зала, 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
- скалка
- мяч гимнастический
- гантели
- канат
- гимнастические коврики

Инвентарь для спортивных игр:

- бадминтон
- волан
- 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
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; <p>Формируемые компетенции: ОК 1, 3, 6, 13</p>	<p><u>Текущий контроль успеваемости</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка деятельности на практических занятиях; <p><u>Промежуточная аттестация</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение контрольных упражнений;

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