

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОУД.05 Физическая культура**

**34.02.01 Сестринское дело**

(базовая подготовка на базе основного общего образования)

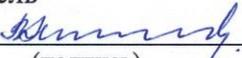
Иркутск, 2015

## РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

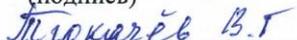
на заседании ЦМК \_\_\_\_\_ дисциплин

протокол № 1а" 29 " августа 2015 г.

Председатель



(подпись)



(ФИО)

## УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

 Е. А. Нижегородцева" 01 " 09 \_\_\_\_\_ 20 15 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413, и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259)

Разработчик:

Федорова Тамара Сергеевна, преподаватель дисциплины «Физическая культура»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ОГБПОУ ИБМК, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### • *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в т.ч.:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

Самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

### **Структура и содержание учебной дисциплины**

*Объем дисциплины и виды учебной работы:*

<b>Вид научной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) вт.ч:	118
<i>теоретические занятия</i>	8
<i>практические занятия</i>	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного 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 «Ляпта».

Обучающийся должен уметь:

- владеть изученным материалом.

### ***Раздел 2. Гимнастика.***

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

- составить и провести комплекс упражнений на разные группы мышц.

### ***Раздел 3. Волейбол.***

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

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

### ***Раздел 4. Бадминтон.***

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

### ***Раздел 5. Народные игры***

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

- владеть изученными приемами игры в защите и нападении.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<p style="text-align: center;"><b>Семестр I</b></p> <p><b>Раздел 1. Теория</b></p> <p>1. Основы здорового образа жизни</p> <p><b>2. Основы самоконтроля</b></p> <p>3. основы методики самостоятельных занятий</p> <p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>1. Здоровье человека его ценность и значимость для профессионала . взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни</p> <p>Современное состояние здоровья молодежи личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Написать реферат</p> <p>1. Диагностика и самодиагностика состояние организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Написать реферат</p> <p>Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий , их форма и содержание</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Написать реферат</p> <p>Личная и социально экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физическая нравственная и социальное здоровье личности профессионала</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Написать реферат</p>	<p style="text-align: center;">2</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<p><b>Раздел 2. Практические занятия.</b></p> <p><b>Раздел 2.1</b></p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1.Совершенствоване техники прыжка в длину с место</p> <p>2.изучитьметодику под счета пульса</p>	<p>1.Инструктаж по техники безопасности</p> <p>2.Имитация работы рук, ног, туловища</p> <p>3. Выполнение прыжков многократно</p> <p>4.Выполнение прыжка с место на предварительный результат</p> <p>5.Научить определять пульс до, во время, и после</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Быстрая ходьба, бег 15, 20 минут</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>1.Изучение техники бега с высокого старта.</p> <p>2. Совершенствование скоростно - силовых качеств</p>	<p>1.Выполнение упражнение на месте: работа рук, ног.</p> <p>2.Выполнение команд на различные звуки, голос, свисток, хлопок,</p> <p>3.Пробегание отрезков 10,15,20 м</p> <p>4.Выполнение прыжков, много скоков на месте в движение</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Бег в чередование с ходьбой 15,20 минут</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>1. Совершенствование техники бега с высокого старта</p> <p>2. Совершенствование скоростно - силовых качеств</p>	<p>1.Выполнение подготовительных упражнений</p> <p>2.Пробегание отрезков 10 через 10 ; 15 через 15 ; 30 через 30</p> <p>3.Выполнение прыжков через предметы</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Бег в чередование с ходьбой и выполнением упражнений 20-30 минут</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>1.Контроль скоростных качеств</p> <p>2.Контроль скоростно - силовых качеств</p>	<p>1.Контрольные выполнения упражнения :</p> <p>Бег 60 на результат – девушки</p> <p>Бег 100 на результат – юноши</p> <p>2.Выполнение упражнения : прыжок в длину с место на результат</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Кроссовый бег 15-20 минут</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>1.Развития общей выносливости</p> <p>2.Развитие силовой выносливости</p>	<p>1.Выполнение комплекса упражнений для разминки</p> <p>2.Равномерный бег 15 минут - девушки , 20 минут - юноша</p> <p>3.Выполнение комплекса упражнений для мышц ног , туловища</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Составить комплекс для разминки</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>1.Совершенствование</p>	<p>1.Выполнения упражнений в</p>		

выносливости 2.Совершенствование силовой выносливости	чередовании с ходьбой и бегом 2.Ускорение с высокого старта 15, 30 м 3.Равномерный бег 15 минут – девушки , 20 минут –юноши 4.Выполнения упражнений на снарядах <b>Самостоятельная работа:</b> Приготовиться к контрольному уроку	2  2	
1.Контроль физического качества - выносливости 2.Совершенствование координации и ловкости	1.Котрольное выполнение упражнения Бег 300 м – девушки Бег 500 м – юноши 2.Игра в футбол <b>Самостоятельная работа:</b> Приготовиться к занятию по спортивным играм	2  2	
<b>Раздел 2.2</b> <b>Бадминтон</b> 1.Изучение техники приемов игры. 2.Изучение техники подач 3.Изучение правил игры и судейства	1.Показать способы держание ракетки 2.Выполнение передвижения 3.Выполнение техники подач: короткая, высоко-далекая, плоская 4.Учебная игра 5.Судейства <b>Самостоятельная работа:</b> Читать правила игры	2  2	
1.Изучение техники ударов 2.Совершенствование техники приемов	1.Выполнять подачи 2.Выполнение ударов: Слева, справа, сверху, снизу. 3.Учебная игра 4.Судейство <b>Самостоятельная работа:</b> Читать правила судейства	2  2	
1.Изучение техники СМЭШ 2.Совершенствование техники подач	1.Выполнение подач 2.Выполнение ударов 3.Выполнение техники СМЭШ <b>Самостоятельная работа:</b> Приготовиться к контрольному уроку	2  2	
1.Контроль техники подач 2.Совершенствования правил судейства	1.Контроль выполнение техники подач 2.Судейство на оценку <b>Самостоятельная работа:</b> Повторить правила игры и судейства	2  2	
1.Контроль техники СМЭШ 2.Контроль значение правил игры и судейства	1.Контроль на выполнение техники СМЭШ 2.Судейство на оценку <b>Самостоятельная работа:</b> Приготовиться к занятию по гимнастике	2  2	

<p><b>Раздел 2.3</b> <b>Гимнастика</b> 1.Развитие силовых качеств 2.Развитие гибкости</p>	<p>1.Выполнение комплекса № 1 по круговой. 2.Выполнение упражнений в парах <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Выполнять упражнение для мышц верхнего плечевого пояса и мышц пресса</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Развитие силовой выносливости 2.Совершенствование гибкости</p>	<p>1.Выполнение комплекса №2 по круговой 2.Выполнение упражнений в парах <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнять упражнение для мышц пресса 2.Выполнять упражнения для развития гибкости</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Совершенствование силовой выносливости 2.Совершенствование гибкости</p>	<p>1.Выполнение комплекс №2 по круговой 2.Выполнение упражнений с предметами <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Выполнять упражнение на гибкость 2.Тренировать мышцы брюшного пресса 3. Приготовиться к самостоятельному уроку</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Контроль силовых качеств 2.Развитие ловкости</p>	<p>1.Контрольное выполнение упражнений Поднимание туловища Сгибание разгибание рук 2.Командные подвижные игры <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Тренировать мышцы на: прыжки на одной двух по переменки 2.Тренировать мышцы плеча, предплечья</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Развитие скоростной выносливости 2.Совершенствование ловкости</p>	<p>1.Выполнение комплекса №3 по круговой 2.Прыжки на скакалке 10,20,30 сек по 4раза <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Выполнять упражнение для мышц брюшного пресса 2.Приготовиться к самостоятельному уроку</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Контроль двигательных качеств: Силы - поднимание туловища за 30сек. Ловкость - прыжки на скакалки за 30сек.</p>	<p>1.Контроль на выполнение упражнения -прыжки на двух через планку -поднимание туловища за 30сек. <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Найти, принести, рассказать и объяснить любимую игру для развития ловкости</p>	<p>2  2</p>	

<p><b>Раздел 2.4</b> <b>Подвижные игры</b> 1.Развити ловкости 2.Совершенствование координационных способностей</p>	<p>1.Проведение игр для развития ловкости 2.Проведение игр на координацию <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Найти,показать любимую игру для развития скоростных качеств</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Развитие скоростных качеств 2.Совершенствование ловкости</p>	<p>1.Проведение игр скоростных качеств 2.Проведение игр для развития ловкости <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Найти, рассказать любимую игру для развития скорости –силовых качеств</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование скоростных качеств</p>	<p>1.Проведение игр скоростно-силовых качеств 2.Проведение игр для развития скорости качеств. <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Приготовиться к контрольному уроку 2.Приготовить командные игры</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Контроль двигательной активности</p>	<p>1. Проведение игр для развития -скоростных качеств -скоростно-силовых -ловкости <b>Самостоятельная работа:</b> <b>Приготовиться к уроку по спортивным играм</b></p>	<p>2  2</p>	
<p><b>Семестр II.</b> <b>Раздел 1.Волейбол.</b> 1.Изучение приемов игры 2.Изучение техники подач</p>	<p>1.Выполнение приема и передачи мяча на три пояса 2.Выполнение комбинаций из изученных приемов 3.судейство игры <b>Самостоятельная работа:</b> 1. учить правила игры</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Совершенствование приемов удара 2.Совершенствование техники подач</p>	<p>1.Выполнение упражнений на листе в движение 2.Выполнение подач по зонам <b>Самостоятельная работа:</b> 1.учить правила игры 2.составить комплекс для разминки</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Контроль техники подач 2.Совершенствование техники игры</p>	<p>1.Выполнение подач на технику 2.Контрольная игра <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Учить правила судейства 2.Составить комплексы для разминки</p>	<p>2  2</p>	
<p>1.Изучение техники приемов в защите 2.Совершенствование техники игры</p>	<p>1.Прием передачи мяча двумя руками сверху 2.Судейство игры <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Составить комплекс упражнений для разминки</p>	<p>2  2</p>	

	2. Учить правило судейства		
1.Изучение техники приема и передачи мяча снизу 2.Совершенствование приема и передачи мяча сверху	1.Работа с мячом индивидуально 2.Выполнение передач снизу в парах, в тройках в круге 3.Выполнение приема и передач мяча в парах через сетку в колонну 4.Учетная игра <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Повторить правила судейства 2. Составить комплекции для разминки	2  2	
1.Совершенствование приема мяча снизу 2.Совершенствования приема мяча сверху	1.Выполнение упражнений индивидуально в колонну на месте 2.Выполнение упражнений шеренги колонны движения 3.Учетная игра <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Повторить правило судейства 2.Составить комплекс для разминки 3.Приготовиться к контрольному уроку	2  2	
1.Контрольное выполнение техники и приема передачи мяча 2.Контроль выполнения по судейству	1.Выполнение техники приема и передачи мяча сверху 2.Судейство с демонстрацией жестов <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составить комплекс для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке	2  2	
1.Контрольное выполнение техники и передачи мяча 2.Контроль по судейству	<b>Самостоятельная работа:</b> Приготовиться к контрольному уроку	2  2	
1.Контроль техники приемов игры 2.Контрольная игра с судейством	1.Выполнение приема и передачи мяча на три паса 2.Выполнение комбинаций из изучения приемов 3.Судейство игры <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составить комплекс для разминки 2. Приготовиться к контрольному уроку	2  2	
1.Совершенствование техники игры 2.Совершенствование по судейству	1.Выполнение подач нижней прямой и нижней боковой на точность попадания мяча в зону 2.Выполнение комбинаций из изученных приемов 3.Контрольная игра <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Приготовиться к занятию по гимнастике 2.Выполнять упражнения для мышц брюшного пояса.	2  2	
<b>Раздел. 2</b>			

<b>Гимнастика</b>			
1.Развитие силовых качеств 2.Развитие координации	1.Выполнение упражнений по круговой 2.Выполнение упражнения с предметом <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Выполнение упражнений для тренировки мышц	2  2	
1.Развитие скоростных качеств 2.Совершенствование силовых качеств	1.Прыжки на скакалке 10,20,30 сек 2.Выполнение комплекса упражнения по круговой <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Выполнение комплекса для мышц	2  2	
1.Контроль силовых качеств 2.Развитие ловкости	1.Контрольное выполнение упражнений- поднимание туловища 2. Подвижные игры с предметом <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Прыжки на одном месте, в движение для тренировки мышц стопы 2.Приготовиться к контрольному уроку	2  2	
1.Развитие скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости	1.Выполнение прыжков и многоскоков на месте в движение 2.Прыжки на скакалке 1,2мин. <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Тренировать мышцы ног: -выполнение прыжков приседая	2  2	
1.Совершенствование скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование выносливости	1.Выполнение прыжков и многоскоков на месте в движение 2.Выполнение прыжков по времени 3.Прыжки на скакалке 30сек;1,2мин. <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Тренировать мышцы ног, стопу, бедро 2.Приготовить к контрольному уроку	2  2	
1.Контроль скоростно-силовых качеств 2.Совершенствование ловкости	1.Выполнение тройного прыжка с места на результат 2.Подвижные игры со скакалкой <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Выполнение упражнений брюшного пресса в чередование с упражнениями гибкости	2  2	
1.Контроль силовых качеств 2.Развитие гибкости	1.Контрольное упражнение сгибание разгибание рук юноши от пола, девушки от скамейки, поднимание туловища за 30сек. 2.Выполнение упражнения в парах. <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Тренировка сил мышц ног, рук 2.Выполнение упражнения на гибкость	2  2	

1.Контроль скоростной выносливости 2.Совершенствование ловкости	1.Контрольно выполнение прыжков на скакалке за 1 мин. 2.Эстафета и подвижные игры с предметом <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Приготовить спортивную форму для занятия на улице	2 2	
<b>Раздел 3</b> <b>Легкая атлетика</b>			
1.Инструктаж по техники безопасности 2.Развитие выносливости	1.Ознакомить учащихся с правилами по технике легкой атлетики 2.Бег в чередование с ходьбой и выполнение упражнений <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Составить комплекс для разминки	2 2	
1.Совершенствование скоростно-силовых качеств 2.Развитие выносливости	1.Выполнение прыжков многоскоков 2.Выполнение бег в чередовании с ходьбой и выносливостью упражнений на пульс 120-140ударов в мин. <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Составить комплексы для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке на выносливость.	2 2	
1.Контроль скоростных качеств 2.Контрольно скоростно-силовых качеств	1.Контрольное упражнение и бег с высокого старта 60м. 2.Контрольное выполнение прыжка в длину с мест <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Составить комплекс для разминки 2.Выполнять прыжки на скакалке	2 2	
1.Совершенствование бега с нужного старта 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Выполнение задачи: старт, стартовый разбег, по дистанции финиша 2.Игра в регби <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Составление комплекса для разминки 2.Упражнение для развития гибкости	2 2	
1.Совершенствование скоростных качеств 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Пробегание отрезков 10,15,20,30,60 повторно 2.Игра в регби <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль скоростных качеств 2.Совершенствование скоростной выносливости	1.Контроль на выполнение 100м 2.Игра в регби <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Выполнение прыжков на скакалке - тренировка выносливости	2 2	
1.Совершенствование техники средней	1.Интервальный бег по дистанции 2.Выполнение упражнений на	2	

дистанции 2.Совершенствование ООП	снарядах <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Тренировка выносливости ходьба 2-3 км в день.	2	
1.Совершенствование тактики бега на средние дистанции 2.Совершенствование ловкости	1.Переменный кроссовый бег 2.Игра «Выжигала» <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль скоростной выносливости. 2.Совершенствование ловкости	1.Контрольная выполнение упражнения бег 100м. 2.Игра «Выжигала» <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Тренировать выносливость: ходьба, бег, бег в чередование с ходьбой выполнение ОРУ для мышц туловища	2 2	
1.Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции 2.Совершенствование гибкости	1.Фартлек по пересеченной местности 2.Выполнение ОРУ для гибкости <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Приготовиться к контрольному занятию	2 2	
1.Контроль общей выносливости 2.Совершенствование гибкости	1.Выполнение упражнение на бег 2000м 2.Выполнение ОРУ для гибкости <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Найти и прочитать правило игры лапту	2 2	
<b>Раздел 4</b> <b>Народные игры</b> 1.Изучение правил игры Лапту 2.Изучение судейство	1.Провести опрос 2.Учебная игра <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Учить правила	2 2	
1.Совершенствование игры в Лапту 2.Совершенствование судейства	1.Игра в Лапту по времени 2.Судейство <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Учить правила судейства	2 2	
1.Совершенствование игры в Лапту 2.Совершенствование судейства	1.Игра с ограниченным временем 2.Судейство <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Учить правила 2.Приготовиться к контрольному уроку	2 2	
1.Контроль умения играть в Лапту 2.Контроль знаний по судейству игры в Лапту	1.Контрольная игра судейства на оценку <b>Самостоятельная работа:</b> 1.Научить своих друзей играть в Лапту	2 2	

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *Легкая атлетика:*

- граната 500–700 гр 2 шт.
- рулетка 1 шт.
- секундомер 3 шт.
- свисток 6 шт.

#### *Гимнастический инвентарь:*

- резинка спортивная 3 шт.
- скалка 20 шт.
- мяч гимнастический 10 шт.
- гантели 10 шт.
- канат 3 шт.
- гимнастические коврики 6 шт.

#### *Инвентарь для спортивных игр:*

- бадминтон 7 шт.
- волан 8 шт.
- мяч волейбольный 4 шт.
- мяч футбольный 1 шт.
- мяч баскетбольный 7 шт.
- комплект для настольного тенниса 7 шт.
- стол для настольного тенниса 1 шт.
- сетка для волейбола 2 шт.
- сетка для баскетбола 2 шт.

### 4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### *Основные источники:*

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

#### *Дополнительные источники:*

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Уни-та, 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др. – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко. – 5-е изд, перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

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