

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 33.02.01 Фармация

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

«3» июля 2021г.

Заместитель директора
по учебному процессу

Г.А. Пеструхина



УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 11 от «3» 07 2021г.

Председатель ЦМК

Э.М.Гарифуллина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) для специальности среднего профессионального образования (далее СПО): для специальности для специальности 33.02.01 Фармация.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хрисанова Галина Андреевна, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	23
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 33.02.01 Фармация.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Фармацевт (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся **360** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часов, самостоятельной работы - 180 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	180
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в соответствии с контрольными нормативами и зачётными требованиями по видам спорта и методико-практическим навыкам: из них 2 часа</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс 3 семестр			
Лёгкая атлетика.		22	2
Тема 1. Принципы проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	Содержание практического занятия. 1. Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. 2. Создать представление и понятие об общеразвивающих упражнениях разминки. Обучить комплексу ОРУ. 3. Создать представление и понятие о специальных беговых упражнениях разминки. Обучить комплексу СБУ. 4. Кросс-поход 2км.	2	
Тема 2. Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике прыжков в длину с места. Подводящие упражнения на совершенствование прыжков в длину с места. 2. ОФП - упражнения круговой тренировки на гибкость, силу.	2	
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции -100м. Общая физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике беговых упражнениях - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2. Обучить технике бега - выход со стартовой линии. 3. Совершенствовать физические качества в ОФП методом круговой тренировки – упражнения на быстроту.	2	
Тема 4. Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	Содержание практического занятия. 1. Обучить технике беговых упражнениях - стоя на месте, имитации бега с работой рук, высокое бедро в сочетании с работой рук. 2. Специальные беговые упражнения по дистанции 30м.: подскоки, захлестывание голени, высокое бедро, многоскоки, боковой бег с выпрыгиванием, бег с прямыми ногами. 3. Свободный бег 1км.	2	
Тема 5. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта.	Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике низкого и высокого старта. 2. Техника низкого старта в беге по прямой. Бег с низкого старта 30-40м. 3. Техника высокого старта на прямой, на вираже. Бег с высокого старта 30-40метров.	2	

<p>Тема 6. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятия о технике бега по дистанции 200м. 2.Техника бега по выражу- упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по выражу. 4.Обучить технике бега на дистанции 200м. 5.Создать представление о технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 7. Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Специальные упражнения для обучения прыжкам в длину с разбега.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег 1км, ОРУ, СБУ. 2.Демонстрировать технику бега 200м. 3.Обучить специальным упражнениям для выполнения прыжков в длину с разбега: подводящие упражнения без продвижения по дистанции. 4.Бег в равномерном темпе 500м.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 8. Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятия о технике бега по дистанции 400метров. 2.Обучить технике бега по выражу - упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по выражу с выходом на прямую 30-40м. 5.Техника прыжков в длину с разбега способом согнув ноги: подводящие упражнения 20-30 метров.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 9. Техника прыжков в длину с разбега. Промежуточный контроль-бег 400метров.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег 1км, ОРУ, СБУ. 2.Обучить специальным прыжковым упражнениям: подбор разбега и определение толчковой ноги. 3.Специальные упражнения на обучение фазы полета и приземления. Прыжковые упражнения с 6-8 шагов разбега с полной координацией. 4.Бег на дистанции 400м.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 10. Общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег 500 метров, ОРУ, СБУ. 2.Чередование беговых упражнений с ускорением, короткие отрезки. 3.Бег форт-лек 2км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 11. Зачёт:- техника высокого старта; бег 100м.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка бег 1км., ОРУ, СБУ. Зачет: выполнить технику высокого старта в беге 100 метров.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
	<p>Самостоятельная работа: Кроссовый бег 1-3км в свободном темпе.</p>	<p>22</p>	<p>3</p>

Общая физическая подготовка.		10	2
Тема 12. Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности.	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие физических качеств. 2. Создать представление и понятие о принципах и методах общей физической подготовки. 3. 12-минутный тест К.Кулера. 4. Совершенствовать физические качества в упражнениях на гибкость. 	2	
Тема 13. Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса без предметов. 2. Упражнения на формирование гибкости из исходного положения, сидя на коврике. 	2	
Тема 14. Упражнения на развитие силы (в парах).	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в парах - из исходного положения стоя. 2. Упражнения в парах - из исходного положения сидя. 3. Упражнения на формирование гибкости у шведской стенки. 	2	
Тема 15. Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гимнастической скамье для развития силы мышц ног и координации движений. 2. Зачёт на определение гибкости - наклон, стоя на гимнастической скамье. 	2	
Тема 16. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>Разминка: бег 3 минуты. Общие развивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Обучить упражнениям на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.); -беговые упражнения с утяжелителями для мышц ног (вес 500гр.); 3. Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 6 минут. <p>Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений утренней гимнастики на неделю.</p>	10	3
Лыжная подготовка.			
Тема 17. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой. 2. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах. 	20	2
		2	

	3.Свободное скольжение по учебной трассе 1км.		
Тема 18. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о лыжных ходах: попеременные, одновременные. 2.Обучить циклу движений в попеременном двухшажном ходу. 3.Скольжение по учебной трассе 1км. п.п.2-хшажным ходом.	2	
Тема 19. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения специальной разминки с лыжными палками (30-40м.) 2.Упражнения на освоение техники п.п.2-хшажный хода - «посадка лыжника», общий центр тяжести, цикл движения, темп движения, ритм с координацией движений рук и ног. 3.Ходьба свободным скольжением 2км.	2	
Тема 20. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	Содержание практического занятия. 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне 1км. п.п.2-хшажным ходом без использования палок. 2.Ходьба свободным скольжением 2км.	2	
Тема 21. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.	Содержание практического занятия. 1.Обучить согласованности 2-х скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками в упражнениях по учебной лыжне: одновременный бесшажный ход, скольжение в низкой стойке с одновременными толчками руками. 2.Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 2км.	2	
Тема 22. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения на технику - одновременные отталкивания руками при скольжении под небольшой уклон; упражнения на скольжение с подседанием на опорную ногу в скользящем шаге. 2.Создать представление о способах спуска с небольшого склона. Обучить стойкам при спусках - основная, высокая, низкая.	2	
Тема 23. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	Содержание практического занятия. 1.Обучить прямому переходу с попеременного двухшажного на одновременный ход. 2.Упражнения на учебной лыжне: фазы свободного скольжения, фазы скольжения с опорой на одну палку	2	

	3. Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 3км.		
Тема 24. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	Содержание практического занятия. 1.Обучить прямому переходу с одновременного хода на попеременно двухшажный ход. 2.Создать представление и понятие о способах подъёмов в зависимости от условий трассы. Упражнения на освоение скользящего шага на небольшом склоне - переход с п.п.2-хш. хода в фазу скольжения на подъёме. 3.Ходьба свободным скольжением по ученой трассе 3км.	2	
Тема 25. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание практического занятия. 1.Общая физическая подготовка: ходьба свободным скольжением по учебной трассе 5км.	2	3
Тема 26. Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомиться с требованиями зачёта по лыжной подготовке. 2.Упражнения разминки без лыж, с палками(30-40м.) 3.Зачет по технике выполнения п.п.2-хш.хода, одновременного бесшажного хода.	2	3
Спортивные игры. Волейбол.	Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-7км.	20	3
Тема 27. Классификация техники игры. Разметка спортивной площадки.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о классификации в волейболе- техника игры в нападении, в защите. 2.Обучить подводящим упражнениям перемещения, стойки волейболиста на площадке шагом, бегом.	10	2
Тема 28. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	Содержание практического занятия. 1.Техника безопасности при занятиях спортивными играми. 2.Создать представление и понятие о виде спортивных игр - волейбол. 3.Обучить стойкам и перемещениям по площадке: шагом, бегом.	2	
Тема 29. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	Содержание практического занятия. 1.Обучить упражнениям разминки волейболиста. 2.Стойки и перемещения по площадке. 3.Обучить передачам мяча двумя руками сверху: сочетая передачи в стену, над собой, поворотом кругом.	2	
Тема 30. Техника игры:	Содержание практического занятия.	2	

<p>передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.</p>	<p>1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить передачам мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3. Общая физическая подготовка - прыжки через скакалку.</p>		
<p>Тема 31. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить передачам мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3. Обучить упражнениям передач мяча в парах - со сменой мест.</p>	2	
<p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Самостоятельная работа: утренняя гимнастика; прыжки ч/з скакалку.</p>	10	3
<p>Тема 32. Техника бега на средние дистанции. Характеристика движений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Создать представление и понятие о технике бега на средние дистанции. Характерные особенности движений, полноценное отталкивание, частота движений в беге на 400-800м. 2. Обучить специальным беговым упражнениям, чередуя упражнения с переходом на бег (30-40м.). 3. Обучить упражнениям на правильный вынос бедра - прыжки тройные, пятерные.</p>	14	1, 2
<p>Тема 33. Техника бега на средние дистанции: специальные упражнения.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Разминка - бег 800 метров, ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, чередуя бег (30-40м.) со специальными беговыми упражнениями. 3. Обучить упражнениям на правильный вынос бедра - прыжки с места пятерные, 10-ные.</p>	2	
<p>Тема 34. Техника бега на средние дистанции: специальная выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Разминка- бег 800 метров, ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, координации движений руками: семенящий бег с переходом на обычный; ходьба и бег на передней части стопы. 3. Повторный бег 30-40 метров с правильным выполнением техники.</p>	2	
<p>Тема 35. Техника бега на средние дистанции: бег по виражу.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Разминка - бег 800 метров, ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике бега по повороту с выбеганием на прямую дорожку по касательной.</p>	2	

	3.Обучить высокому старту и стартовому разбегу. Демонстрация бега с высокого старта на отрезках 20-30 метров.		
Тема 36. Техника бега на средние дистанции. Зачёт.	Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки 800 метров, ОРУ, СБУ. 2.Зачёт: продемонстрировать технику бега на дистанции 800м. без учета времени.	2	
Тема 37. Профессионально прикладная физическая подготовка. Общая выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Обучить комплексу упражнений профессионально прикладной физической подготовки для лиц, работающих сидя - офисная гимнастика. 2.Кросс-поход 2 км.	2	
Тема 38. Профессионально прикладная физическая подготовка. Гибкость.	Содержание практического занятия. 1.Обучить комплексу упражнений профессионально прикладной физической подготовки для лиц, работающих стоя. 2.Совершенствовать упражнения на гибкость.	2	
	Самостоятельная работа: составить упражнения п.п.ф.п., ОФП.	14	3
3 курс 5 семестр			
Лёгкая атлетика.			
Тема 1. Техника бега на длинные дистанции: общая выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Создать правильное представление о технике бега на длинные дистанции. 3.Повторить упражнения на технику высокого старта с выбеганием 40-50м. 4.Способствовать формированию общей выносливости: кросс-поход 3км. 5.Упражнения на гибкость, стоя у гимнастической стенки.	2	1,2
Тема 2. Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Переменный бег «форт-лек» - непрерывный бег с изменением скорости передвижения на дистанции 2км, каждые 60м. среднее от максимального ускорение. 3.Упражнения на гибкость, сидя на ковриках.	2	
Тема 3. Техника бега на длинные дистанции: интервальный бег.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Обучить интервальному бегу:300м.+300м.+300м.через отдых до ч.с.100-110уд/мин.. 3.Обучить дыхательным упражнениям.	2	
Тема 4. Техника бега на	Содержание практического занятия.	2	

длинные дистанции.	<p>1.Разминка, ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Обучить интервальному бегу:400м.+300м.+200м., через отдых бминут.</p> <p>3.Совершенствовать упражнения комплекса дыхательной гимнастики.дыхательным упражнениям.</p>		
Тема 5. Техника бега на длинные дистанции.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Разминка, ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Бег форт-лек по времени.</p> <p>3.Упражнения на ковриках на растяжку.</p>	2	
Тема 6. Техника бега на длинные дистанции: зачет общая выносливость.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Разминка – бег 500м., ОРУ, СБУ.</p> <p>2.Зачет: кросс 1км.(дев.), 2км. (юн.)</p> <p>3.Комплекс дыхательных упражнений.</p>	2	
Тема 7. Техника метания гранаты.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Создать правильное представление о технике метания гранаты.</p> <p>2.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук.</p> <p>3.Обучить захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к метанию - броски набивных мячей из-за головы.</p> <p>4.Обучить технике метания гранаты с места из-за головы.</p>	2	
Тема 8. Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1 Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук.</p> <p>2.Обучить захвату и удержанию снаряда. Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания- метание с места с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению броска.</p> <p>3.Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания - метание в парах с места, с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению.</p> <p>4.Обучить комплексу упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.</p>	2	
Тема 9. Техника метания гранаты: промежуточный контроль.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук.</p> <p>2.Метание гранаты на результат.</p> <p>3.Бег в чередовании с быстрой ходьбой 1км.</p>	2	
	Самостоятельная работа: Комплексы упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.	18	3
Спортивные игры. Волейбол.		12	1,2
Тема 10. Техника игры: передача мяча двумя руками	1. Упражнения разминки волейболиста.	2	

<p>сверху.</p>	<p>2. Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3. Упражнения в парах, стоя на расстоянии 6 метров.</p>		
<p>Тема 11. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя во встречных колоннах по зонам: <u>б-3-б</u>, <u>б-2-б</u>, <u>б-4-б</u> с продвижением игрока за мячом во встречную колонну. 3. Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами.</p>	2	
<p>Тема 12. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча в конец колонны): зоны <u>б-3-4-б</u>; <u>б-3-2-б</u>; <u>б-2-4-б</u>; <u>б-4-2-б</u> (движение игрока за полётом мяча). 3. Способствовать совершенствованию передач и приемов мяча в парах через сетку.</p>	2	
<p>Тема 13. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча в конец колонны): <u>1-3-2</u>, <u>1-3-4</u>; <u>5-3-2</u>, <u>5-3-4</u>. 3. Способствовать совершенствованию передач и приемов мяча сверху, снизу в парах через сетку.</p>	2	
<p>Тема 14. Техника игры: совершенствовать технику приемов и передач мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя в треугольнике (движение игрока по направлению полёта мяча в конец колонны): <u>1-3-2</u>, <u>1-3-4</u>; <u>5-3-2</u>, <u>5-3-4</u>. 3. Способствовать совершенствованию передач и приемов мяча сверху, снизу в парах через сетку.</p>	2	
<p>Тема 15. Техника игры: передачи и приём мяча снизу. Учебная игра.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Создать полное представление о технике приёма мяча способом снизу - положение рук, кистей, сгибания и разгибания коленных суставов, отсутствие сгибания локтевых суставов.</p>	2	

	3.Обучить упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах - набрасывание мяча с расстояния 2-3м., увеличивая расстояние до 6-9 метров. 4. Учебная игра.		
Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа: учебные тренировки в секции, прыжки через скакалку с изменением темпа.	12	3
Тема 16. Упражнения круговой тренировки.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, бег 3минуты, ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнения на гимнастической скамье: для мышц пресса, для мышц рук. Чередование упражнений с прыжками через барьерчики, высотой 10см. 1.Разминка, бег 3минуты, ОРУ, СБУ. 2.Сдача контрольных нормативов- промежуточный контроль развития физического качества сила.	4	2
Тема 17. Промежуточный контроль: прыжки в длину с места, отжимание.	Самостоятельная работа: упражнения общего характера.	4	3
Льжная подготовка.	бсеместр		
Тема 18. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.	Содержание практического занятия. 1.Повторить упражнения на учебной лыжне 500-1000м.: согласованное движение рук и ног, увеличение силы толчков лыжей и палками, удлинение скользящего шага в п.п.2-хшажном ходу. 2.Переход с п.п.2-хшажного хода на одновременный ход. 3.Свободное скольжение по дистанции 2км.	16	2,3
Тема 19. Основы техники передвижения на лыжах: техника подъёмов.	Содержание практического занятия. 1. Разминка без лыж. 2.Обучить технике подъёмов ступающим шагом с полной координацией движений. 3.Обучить упражнениям подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 4.Свободное скольжение по дистанции 3км.	2	
Тема 20. Основы техники передвижения на лыжах: техника спусков.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км. СБУ без палок 2.Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 3.Обучить технике прямых и косых спусков.	2	

	4. Ходьба свободным скольжением 3 км.		
Тема 21. Основы техники передвижения на лыжах: текущий контроль техники подъёмов и спусков.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка без лыж. 2. Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «получёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. Повторить упражнения по технике прямых и косых спусков в высоких и низких стойках. 3. Ходьба свободным скольжением 3 км.		
Тема 22. Общая физическая подготовка: марш-бросок 5 км.	1. Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2. Ходьба с применением изученных способов скольжения, подъёмов, спусков на дистанции 5 км.	2	
Тема 23. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2. Повторить упражнения по учебной лыжне: цикл движений в попеременном двухшажном ходе с переходом на одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. 2. Обучить технике торможений: «плугом», «полуплугом» (упором). 3. Ходьба по дистанции 3 км.		
Тема 24. Основы техники передвижения на лыжах: сочетание спусков с торможением, поворотами.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2. Повторить технику торможений: «плугом», «полуплугом» (упором). 3. Обучить технике торможений боковым соскальзыванием (поворотом). 4. Ходьба свободным скольжением по дистанции 3 км.		
Тема 25. Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений.	Содержание практического занятия.	2	
	1. Разминка 2 км. 2. Промежуточный контроль - зачет по технике выполнения изученных способов поворотов, торможений, спусков на учебной трассе. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-5 км. свободным скольжением.	16	3
Общая физическая подготовка.		10	2
Тема 26. Методические принципы физического воспитания: требования к выполнению ВСК «ГТО»	Содержание практического занятия.	2	
	1. Создать правильное представление о требованиях к выполнению нормативов комплекса ГТО. 2. Обучить упражнениям на формирование скоростных качеств - челночный бег. 3. Способствовать формированию общей выносливости- непрерывный бег 5 мин		

<p>Тема 27. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучить упражнениям на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.); -беговые упражнения с утяжелителями для мышц ног (вес 500гр.). 3.Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 7 минут.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 28. Упражнения на формирование физических качеств: общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 5 минут. ОРУ, СБУ. 2.Повторить упражнения на формирование силовых качеств: -упражнения с утяжелителями для мышц рук (вес 500гр.) в чередовании с беговыми упражнениями. 3.Повторить упражнения на формирование общей выносливости: бег 7 минут</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 29. Упражнения на формирование физических качеств.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3 минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучить специальным беговым упражнениям в чередовании с ходьбой выпадами. 2.Бег в спокойном темпе 15 минут.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 30. Упражнения круговой тренировки с предметами. Промежуточный контроль: пресс, гибкость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Круговая тренировка: разведение гантелей, упражнения на диске «Здоровье», равновесие в упоре на коленях и ладонях, жонглирование теннисными мячами, «планка», приседания с набивным мячом. 3.Зачет: наклон, сидя на коврике; пресс 1 минута.</p>	<p>2</p>	
<p>Самостоятельная работа: кросс форт-лек по времени.</p>		<p>10</p>	<p>3</p>
<p>4 курс 7семестр</p>			
<p>Общая физическая подготовка.</p>		<p>6</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1. Упражнения на формирование физического качества скорость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Обучить упражнениям на формирование физического качества быстрота: -бег на месте с подниманием бедра в чередовании с бегом 30м.; -многооскоки 10метров, переходящие в бег 30м. 3. Челночный бег 4x10метров.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2. Упражнения на формирование физического качества ловкость и</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Повторить упражнения на формирование физического качества быстрота:</p>	<p>2</p>	

<p>координацию движений.</p> <p>Тема 3. Требования к выполнению ВСК «ГТО». Промежуточный контроль – отжимание.</p>	<p>- бег 30м. в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра; - бег 30м. переходящий в многоскоки. 3. Подбрасывание и ловля одной рукой теннисного мяча; то же с промежуточным приседом; подбрасывание и ловля двумя руками.</p> <p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Разминка - бег 1км., ОРУ, СБУ. 2. Ознакомить с требованиями норматива в отжимании по таблице ВСК ГТО. 3. Демонстрировать тест в отжимании от пола. Обучить упражнению 4. Упражнение планка- максимальное удержание по времени.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнять упражнения гимнастики</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Тема 4. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Ознакомить с эстафетным бегом и дать полное представление о технике передачи эстафеты. Правила соревнований. 2. Разминка 1км, ОРУ, СБУ. 3. Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на месте левой и правой рукой по сигналу. 4. Способствовать совершенствованию физического качества скорость - повторный бег 30метров через отдых 3минуты.</p>	<p>6 12 2</p>	<p>3 2</p>
<p>Тема 5. Техника бега в эстафетах на лёгком бегу.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Разминка 1км, ОРУ, СБУ. 2. Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на шаг левой и правой рукой по сигналу. 3. Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки, стоя в колоннах, по сигналу. 4. Обучить приему и передаче эстафеты на лёгком бегу 40- 60 метров.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 6. Техника бега в эстафетах на быстром ходу.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Разминка 1км., ОРУ, СБУ. 2. Обучить технике передачи и приёма эстафеты на быстром ходу в начале и в конце виража. 3. Обучить передаче и приёму эстафеты в пределах зоны передачи эстафетной палочки. 4. Совершенствовать физических качеств сила, гибкость - упражнения на ковриках.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 7. Техника бега в</p>	<p>Содержание практического занятия.</p>	<p>2</p>	

эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	1.Разминка 1км., ОРУ, СБУ. 2.Обучить технике эстафетного бега в целом - командный бег на результат в эстафете 4x100 метров. 3.Бег в равномерном темпе 1км.		
Тема 8. Техника метания гранаты.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Повторить упражнения на правильный захват и удержание снаряда. 3.Обучить правильному ритму с 3-х бросковых шагов двумя руками из-за головы (набивные мячи 1кг.).	2	
Тема 9. Техника метания гранаты с бросковых шагов: промежуточный контроль.	Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Метание гранаты на результат с 3-х бросковых шагов. 3.Кросс-поход 12минут.	2	
Волейбол.	Самостоятельная работа: кросс, упражнения ОФП.	12	3
Тема 10. Техника игры: обучение подачам.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомить с видами подач и дать полное представление о технике выполнения нижней прямой подачи мяча. 2.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом - жонглирование, броски в парах. 3.Обучить подводящим упражнениям: исходное положение и подбрасывание мяча; нижняя прямая подача в стенку с расстояния 6м. по отметкам 2.20-3.50м. над уровнем пола.	6	2
Тема 11. Техника игры: Совершенствовать технику подач.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом - жонглирование, броски в парах. 2.Повторить подводящие упражнения: подача в стенку с расстояния 6м. по отметкам 2.20-3.50м. над уровнем пола. 3.Обучить подачам мяча на точность: в пределах площадки; в правую и левую её половины.	2	
Тема 12. Техника игры: промежуточный контроль подач по зонам площадки.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом – подачи в парах через сетку. 2.Подачи мяча по каждой зоне площадки через сетку. Самостоятельная работа: учебные тренировки в секциях.	2	3

		8 семестр		
Общая физическая подготовка.				20
Тема 13. Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Дать представление и полное понятие о требованиях выполнения нормативов комплекса ГТО на выносливость. 3.Способствовать формированию общей выносливости - бег форт-лек.			2,3
Тема 14. Нормативные требования ВСК ГТО: скорость, сила.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 500метров, ОРУ, СБУ. 2.Тестирование физических качеств и умений : скорость - челночный бег; сила - отжимание, подтягивание.			2
Тема 15. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Обучать упражнениям: многоскоки с переходом на бег (20м+ 30м.). 3.Переменный бег 30м. через 20м., 4-6 серий.			2
Тема 16. Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомить и дать полное представление об упражнениях ритмической гимнастики. 2.Обучить упражнениям вводной части комплекса ритмической гимнастики.			2
Тема 17. Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	Содержание практического занятия. 1.Обучить упражнениям основной части комплекса ритмической гимнастики. 2.Обучить прыжковым и беговым упражнениям ритмической гимнастики. 3.Комплекс ритмической гимнастики.			2
Тема 18. Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	Содержание практического занятия. 1.Обучить упражнениям заключительной части ритмической гимнастики. 2.Совершенствовать упражнения вводной, основной, заключительной части ритмической гимнастики.			2
Тема 19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание практического занятия. 1.Создать представление и полное понятие о видах самостоятельных тренировок. 2.Регулирование нагрузки по ч.с.с в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. 3.Комплекс упражнений оздоровительной направленности (на ковриках).			2
Тема 20. Нетрадиционные	Содержание практического занятия.			2

<p>упражнения: йога-фит. Вводная часть.</p>	<p>1. Создать представление и полное понятие об упражнениях оздоровительной гимнастики йога-фит. 2. Обучить упражнения йога-фит в исходном положении стоя, сидя.</p>		
<p>Тема 21. Нетрадиционные упражнения: комплексы йога – фит.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1. Обучить упражнениям йога-фит в исходном положении лежа. 2. Создать представление и полное понятие о комплексах упражнений йога-фит: упражнения - переходы от одной позы к последующей.</p>	2	
<p>Тема 22. Дифференцированный зачет.</p>	<p>Содержание практического занятия 1. Разминка - бег 500 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2. Нормативный тест: быстрая - бег 100 метров. 3. Кроссовый бег 2000 метров. Самостоятельная работа: упражнения общей физической подготовки к сдаче нормативов ВСК ГТО.</p>	2	
<p>ИТОГО</p>		20	3
		360 часов	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3- продуктивный

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Оборудование, технические средства обучения:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- ноутбук;
- многофункциональный принтер;
- цветной принтер.

Инвентарь и оборудование спортивного зала.

- гантели, весом 2,5 кг;
- гиря 16кг;
- инвентарь для силовых упражнений (штанга, набор блинов);
- мячи мед.бол весом 1-2кг;
- мячи фит.бол;
- волейбольные мячи;
- мячи баскетбольные,
- ракетки для бадминтона;
- ракетки для настольного тенниса;
- резиновые жгуты;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- лыжный инвентарь;
- лыжные ботинки;
- лыжероллеры «Shamov»;
- ботинки для лыжероллеров;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- спортивная форма для лёгкой атлетики;
- шиповки легкоатлетические;
- столы настольного тенниса;
- скамейки;
- шведская лестница;
- секундомер;
- открытая площадка: стадион с кругом 250м.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР - Медиа

Дополнительные источники:

1. Бороненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бороненко, Л. А. Раппопорт. - М. : Альфа - М, 2003.- 352 с.: ил.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков.- М. : Гардарики,2007.-218 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.- Ростов н / дону: Феникс,2002.-384 с.
4. Ильич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник/ В. И. Ильич.- М. : Гардарики , 2007.- 366 с. : ил.

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Основные виды учебной деятельности студентов	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
2.Уметь объяснить роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Устный опрос, творческая работа, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы- проекты, презентации.
3. Подбирать и применять на практике упражнения, виды оздоровительных комплексов, составляющие основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы Оценка выполнения практического задания: комплексы упражнений утренней гимнастики; комплексы упражнений на развитие физических качеств, коррекционной гимнастики.

4.1. Промежуточный, текущий контроль.
**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
 медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	без учёт
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	без учёт
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Промежуточный, текущий контроль.
**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
 медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/учета
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/учёта
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

4.2.

**Итоговый контроль.
Дифференцированный зачет.**

№ п/п	Вид упражнений	Критерии оценки		
		5	4	3
1.	Бег 100 м (сек.)	Дев. 16,5	17,0	17,5
		Юн. 13,5	14,8	15,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	Дев. 195	180	170
		Юн. 240	230	215
3.	Бег 2000 метров	Дев. 9.50	11.20	11.50
		Юн. 7.50	8.50	9.20
4.	Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине (раз/ 1 мин).	Дев. 47	40	34
		Юн. 55	50	45
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	Дев. 16	10	9
		Юн. 45	35	39
6.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши (количество раз).	13	10	8
7.	Метание гранаты (метры), вес 500гр. дев. вес 700гр.- юноши	Дев. 21	17	13
		Юн. 38	32	27

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Тематический план
дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности 33.02.01 Фармация.
Практические занятия: всего 180 часов

№	Тема	Количество часов
	3 семестр	32
1.	Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	2
2.	Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	2
3.	Техника бега на короткие дистанции -100м. Общая физическая подготовка.	2
4.	Техника бега на короткие дистанции - специальные беговые упражнения.	2
5.	Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта.	2
6.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	2
7.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Специальные упражнения для обучения прыжкам в длину с разбега.	2
8.	Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	2
9.	Техника прыжков в длину с разбега. Промежуточный контроль-бег 400метров.	2
10.	Общая выносливость.	2
11.	Зачёт:- техника высокого старта; бег 100м.	2
12.	Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности.	2
13.	Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	2
14.	Упражнения на развитие силы (в парах).	2
15.	Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	2
16.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств.	2
	4 семестр	44
17.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	2
18.	Основы техники передвижения на лыжах.	2
19.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	2
20.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	2
21.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.	2
22.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.	2
23.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	2
24.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	2

25.	Основы техники передвижения на лыжах.	2
26.	Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.	2
27.	Классификация техники игры. Разметка спортивной площадки.	2
28.	Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	2
29.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
30.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.	2
31.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
32.	Техника бега на средние дистанции. Характеристика движений.	2
33.	Техника бега на средние дистанции: специальные упражнения.	2
34.	Техника бега на средние дистанции: специальная выносливость.	2
35.	Техника бега на средние дистанции: бег по выражу.	2
36.	Техника бега на средние дистанции. Зачёт.	2
37.	Профессионально прикладная физическая подготовка. Общая выносливость.	2
38.	Профессионально прикладная физическая подготовка. Гибкость.	2
	5 семестр	34
39.	Техника бега на длинные дистанции: общая выносливость.	2
40.	Техника бега на длинные дистанции: переменный бег.	2
41.	Техника бега на длинные дистанции: интервальный бег.	2
42.	Техника бега на длинные дистанции. Комплекс дыхательных упражнений.	2
43.	Техника бега на длинные дистанции	2
44.	Техника бега на длинные дистанции: зачет общая выносливость.	2
45.	Техника метания гранаты.	2
46.	Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.	2
47.	Техника метания гранаты: промежуточный контроль.	2
48.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
49.	Техника игры.	2
50.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.	2
51.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения.	2
52.	Техника игры: совершенствовать технику приемов и передач мяча.	2
53.	Техника игры: передачи и приём мяча снизу. Учебная игра.	2
54.	Упражнения круговой тренировки.	2
55.	Промежуточный контроль: прыжки в длину с места, отжимание.	2
	6 семестр	26
56.	Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.	2
57.	Основы техники передвижения на лыжах: техника подъёмов	2
58.	Основы техники передвижения на лыжах: техника спусков.	2
59.	Основы техники передвижения на лыжах: текущий контроль техники подъёмов и спусков.	2
60.	Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.	2
61.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	2
62.	Основы техники передвижения на лыжах: сочетание спусков с торможением, поворотами.	2
63.	Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений	2
64.	Методические принципы физического воспитания: требования к	2

	выполнению ВСК «ГТО»	
65.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	2
66.	Упражнения на формирование физических качеств: общая выносливость.	2
67.	Упражнения на формирование физических качеств: скорость, выносливость.	2
68.	Упражнения круговой тренировки с предметами. Промежуточный контроль: пресс, гибкость.	2
	7 семестр	24
69.	Упражнения на формирование физического качества скорость.	2
70.	Упражнения на формирование физического качества ловкость и координацию движений.	2
71.	Требования к выполнению ВСК «ГТО». Промежуточный контроль отжимание.	2
72.	Лёгкая атлетика. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.	2
73.	Техника бега в эстафетах на лёгком бегу.	2
74.	Техника бега в эстафетах на быстром ходу.	2
75.	Техника бега в эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	2
76.	Техника метания гранаты.	2
77.	Техника метания гранаты с бросковых шагов: промежуточный контроль.	2
78.	Волейбол. Техника игры: Совершенствовать технику подачи.	2
79.	Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки.	2
80.	Техника игры: промежуточный контроль подач по зонам площадки.	2
	8 семестр	20
81.	Общая физическая подготовка. Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.	2
82.	Нормативные требования ВСК ГТО: скорость, сила.	2
83.	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	2
84.	Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	2
85.	Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	2
86.	Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	2
87.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
88.	Нетрадиционные упражнения: йога-фит. Вводная часть.	2
89.	Нетрадиционные упражнения: комплексы йога – фит.	2
90.	Дифференцированный зачет.	2

**Выписка из ФГОС
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
ОГСЭ.04 Физическая культура**

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: **уметь:**

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Медицинская сестра/Медицинский брат должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

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.