

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 31.02.01 Лечебное дело

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

«3» ~~ИЮН~~ ИЮН 2021 г.

Заместитель директора
по учебному процессу

Т.А. Пеструхина



УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 1 от «3» ~~07~~ 07 2021 г.

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):
31.02.01. Лечебное дело

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.....	6
3.Условия реализации учебной дисциплины.....	29
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	31

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: 31.02.01. Лечебное дело.

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.

Фельдшер должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

- 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **476** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238** часов; самостоятельной работы обучающегося **238** 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)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теория	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
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, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1 курс 1 семестр</i>			
Основа физической культуры.		2	1
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	<p>Содержание теоретического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. 2. Основы здорового образа жизни студента. 3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. <p>Самостоятельная работа: Составить реферат по теме «ЗОЖ студента».</p>	2	
Лёгкая атлетика		2	3
Тема 2. Принцип проведения разминки в лёгкой атлетике. Общая выносливость.	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	18	2
Тема 3. Техника прыжков в длину с места. Общая физическая подготовка.	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 4. Техника бега на короткие дистанции -100м. Общая физическая подготовка.	<p>Содержание практического занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление и понятие о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике беговых упражнений - 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. <p>Содержание практического занятия.</p>	2	
Тема 5. Техника бега на		2	

<p>короткие дистанции - специальные беговые упражнения.</p>	<p>1.Обучить технике беговых упражнений - 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.</p>		
<p>Тема 6. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого и высокого старта. Общая физическая подготовка-выносливость.</p>	<p>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 30-40м. 4.Бег форт-лек 2км.</p>	2	
<p>Тема 7. 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 виражу- упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по виражу. 4.Бег на дистанции 200м. 5.Создать представление о технике прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.</p>	2	
<p>Тема 8. Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать представление и понятие о технике бега по дистанции 400м. 2.Техника бега по виражу - упражнения на работу рук, наклон корпуса влево. 3.Специальные беговые упражнения по виражу с выходом на прямую 30-40м. 4.Бег на дистанции 400м. 5.Техника прыжков в длину с разбега способом согнув ноги: специальные подводящие упражнения.</p>	2	
<p>Тема 9. Техника прыжков в длину с разбега. Общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Специальные прыжковые упражнения: подбор разбега и определение толчковой ноги. 2.Специальные упражнения на обучение фазы полета и приземления. Прыжковые упражнения с 6-8 шагов разбега с полной координацией. 3.Бег форт-лек 2км.</p>	2	
<p>Тема 10. 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>	2	3

Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа: Кроссовый бег 1-3км в свободном темпе.	18	3
Тема 11. Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>2. Создать представление и понятие о принципах и методах общей физической подготовки.</p> <p>3. 12-минутный тест К.Купера.</p> <p>4. Совершенствовать физические качества в упражнениях на гибкость.</p>	8	2
Тема 12. Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса без предметов.</p> <p>2. Упражнения на формирование гибкости из исходного положения, сидя на коврике.</p>	2	
Тема 13. Упражнения на развитие силы (в парах).	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Упражнения в парах - из исходного положения стоя.</p> <p>2. Упражнения в парах - из исходного положения сидя.</p> <p>3. Упражнения на формирование гибкости у шведской стенки.</p>	2	
Тема 14. Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Упражнения на гимнастической скамье для развития силы мышц ног и координации движений.</p> <p>2. Зачёт на определение гибкости - наклон, стоя на гимнастической скамье.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений утренней гимнастики на 1 месяц.</p>	8	
<i>1 курс 2 семестр</i>			
Лыжная подготовка.		20	2
Тема 15. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Техника безопасности при переноске лыжного инвентаря, при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>2. Подбор лыж и лыжных палок. Строевые приемы на лыжах.</p> <p>3. Свободное скольжение по учебной трассе 1км.</p>	2	
Тема 16. Основы техники	<p>Содержание практического занятия.</p>	2	

<p>передвижения на лыжах.</p>	<p>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.</p>		
<p>Тема 17. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.</p>	<p>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.</p>	2	
<p>Тема 18. Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне 1км. п.п.2-хшажным ходом без использования палок. 2.Ходьба свободным скольжением 2км.</p>	2	
<p>Тема 19. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.</p>	<p>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.</p>	2	
<p>Тема 20. Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.</p>	<p>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.</p>	2	
<p>Тема 21. Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.</p>	<p>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 3.Ходьба свободным скольжением по учебной трассе 3км.</p>	2	
<p>Тема 22. Основы техники</p>	<p>Содержание практического занятия.</p>	2	

<p>передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.</p>	<p>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.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 23. Основы техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Общая физическая подготовка: ходьба свободным скольжением по учебной трассе 5км.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>Тема 24. Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.</p>	<p>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.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-7км.</p>	<p>20</p>	<p>3</p>
<p>Тема 25. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.</p>	<p>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. 4.Обучить подводящим упражнениям на передачи мяча двумя руками сверху.</p>	<p>8</p>	<p>2</p>
<p>Тема 26. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.</p>	<p>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, поворот кругом.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 27. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.</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.Общая физическая подготовка - прыжки через скакалку.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 28. 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.</p>	<p>2</p>	

	3.Обучить упражнениям передач мяча в парах- со сменой мест.		8	3
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика; прыжки ч/з скакалку.		10	1, 2
Лёгкая атлетика.			2	
Тема 29. Техника бега на средние дистанции.	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.		2	
Тема 30. Техника бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия. 1.Разминка- бег 800м., ОРУ, СБУ. 2.Обучить технике бегового шага, правильному отталкиванию от грунта, чередуя бег (30-40м.) с специальными беговыми упражнениями. 3.Обучить упражнениям на правильный вынос бедра-прыжки с места пятерные, 10-ные.		2	
Тема 31. Техника бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия. 1. Разминка- - бег 800м., 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 правильной техникой.		2	
Тема 32. Техника бега на средние дистанции.	Содержание практического занятия. 1.Разминка- - бег 800м., ОРУ, СБУ. 2.Обучить технике бега по повороту с выбеганием на прямую дорожку по касательной. 3.Обучить высокому старту и стартовому разбегу. Демонстрация бега с высокого старта на отрезках 20-30 метров.		2	
Тема 33. Техника бега на средние дистанции. Зачёт.	1.Упражнения разминки 800м, ОРУ, СБУ. 2.Зачёт: продемонстрировать технику бега на дистанции 800м. без учета времени.		10	3
	Самостоятельная работа.			
Лёгкая атлетика.			18	2
Тема 1. Техника бега на	Содержание практического занятия.		2	

2 курс 3 семестр

<p>длинные дистанции.</p>	<p>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.</p> <p>Содержание практического занятия.</p> <p>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.</p>	2	
<p>Тема 2. Техника бега на длинные дистанции.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Обучить интервальному бегу:300м.+300м.+300м.через отдых до ч.с.с.100-110уд/мин.. 3.Обучить дыхательным упражнениям.</p>	2	
<p>Тема 3. Техника бега на длинные дистанции. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Обучить интервальному бегу:400м.+300м.+200м., через отдых 6минут. 3.Обучить дыхательным упражнениям.</p>	2	
<p>Тема 4. Техника бега на длинные дистанции. Интервальный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Разминка, ОРУ, СБУ. 2.Бег форт-лек по времени. 3.Упражнения на ковриках на растяжку.</p>	2	
<p>Тема 5. Техника бега на длинные дистанции: форт-лек.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Разминка – бег 500м., ОРУ, СБУ. 2.Зачет: кросс 1км.(дев.), 2км. (юн.) 3.Комплекс дыхательных упражнений.</p>	2	
<p>Тема 6. Техника бега на длинные дистанции: зачет общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1.Создать правильное представление о технике метания гранаты. 2.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 3.Обучить захвату и удержанию снаряда. Обучить подводным упражнениям к метанию - броски набивных мячей из-за головы. 4.Обучить технике метания гранаты с места из-за головы.</p>	2	1
<p>Тема 7. Техника метания гранаты.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1 Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук.</p>	2	
<p>Тема 8. Техника метания гранаты. Общая физическая</p>	<p>Содержание практического занятия.</p>	2	

<p>подготовка - гибкость.</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. 3.Обучить подводящим упражнениям к выполнению метания - метание в парах с места, с отведённой рукой, стоя левым боком к направлению. 4.Обучить комплексу упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.</p>		
<p>Тема 9. Техника метания гранаты.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка, ОРУ, СБУ. Специальные упражнения для мышц рук. 2.Метание гранаты на результат. 3.Бег в чередовании с быстрой ходьбой 1км.</p>	2	
<p>Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Самостоятельная работа: Комплексу упражнений для развития подвижности в плечевом суставе и в грудном отделе.</p>	18	3
<p>Тема 10. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. 3.Упражнения в парах, стоя на расстоянии 6метров.</p>	8	1,2
<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 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>5-3</u>, <u>5-2</u>, <u>5-4</u> (движение игрока за полётом мяча). 3.Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя во встречных колоннах по зонам: <u>1-3</u>, <u>1-2</u>, <u>1-4</u> (движение игрока за полётом мяча).</p>	2	
<p>Тема 13. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения через сетку.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Упражнения разминки волейболиста. 2.Обучить упражнениям на передачи и приём мяча сверху, стоя парами: -в пределах зон нападения; из зоны нападения; -из зоны нападения на заднюю</p>	2	

	линию; -с задней линии на переднюю линию; -с задней на заднюю линию. 3. Повторить упражнения на передачи мяча двумя руками сверху: в парах на месте, варьируя расстояние между партнерами. Самостоятельная работа: занятия в спортивных кружках.			
2 курс 4 семестр				
Спортивные игры. Волейбол.			10	1,2
Тема 14. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.	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.		2	
Тема 15. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по игровой площадке.	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.		2	
Тема 16. Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по игровой площадке.	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.		2	
Тема 17. Техника игры: передачи и приём мяча снизу.	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. 3. Обучить упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах - набрасывание мяча с расстояния 2-3м., увеличивая расстояние до 6-9 метров.		2	
Тема 18. Техника игры:	Содержание практического занятия.		2	

<p>передачи и приём мяча снизу через сетку.</p>	<p>1. Упражнения разминки волейболиста. 2. Обучить упражнениям на правильный приём мяча способом снизу - положение рук, кистей, сгибания и разгибания коленных суставов, отсутствие сгибания локтевых суставов с имитацией приёма и передачи. То же индивидуально у стены. 3. Обучить упражнениям на технику приёма мяча снизу: в парах через сетку по передней зоне площадки.</p> <p>Самостоятельная работа: учебные тренировки в секции, прыжки через скакалку с изменением темпа.</p>	<p>10</p>	
<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Тема 19. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>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.</p>	<p>16 2</p>	<p>2, 3</p>
<p>Тема 20. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>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.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 21. Основы техники передвижения на лыжах: спуски.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Разминка 1км. 2. Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. 3. Обучить технике прямых и косых спусков. 4. Ходьба свободным скольжением 3км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 22. Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы и спуски.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Разминка без лыж. 2. Повторить упражнения подъёмов способом «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» на учебных склонах разного угла наклона. Повторить упражнения по технике прямых и косых спусков в высоких и низких стойках. 3. Ходьба свободным скольжением 3км</p>	<p>2</p>	

<p>Тема 23. Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.</p>	<p>1.Разминка без лыж. Беговые упражнения. 2.Ходьба с применением изученных способов скольжения, подъёмов, спусков на дистанции 5км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 24. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 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 3км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 25. Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.</p>	<p>Содержание практического занятия. 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 3км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 26. Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений, спуски, повороты.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка 2км. 2.Промежуточный контроль - зачет по технике выполнения изученных способов поворотов, торможений, спусков на учебной трассе.</p>	<p>2</p>	
<p>Общая физическая подготовка.</p>	<p>Самостоятельная работа: ходьба на лыжах 3-5км.свободным скольжением.</p>	<p>16</p>	<p>3</p>
<p>Тема 27. Методические принципы физического воспитания: требования к выполнению ВСК «ГТО»</p>	<p>Содержание практического занятия. 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 5мин</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 28. Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3минуты. 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 7минут.</p>	<p>2</p>	<p>—</p>
<p>Тема 29. Упражнения на формирование физических</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 5 минут. ОРУ, СБУ.</p>	<p>2</p>	

качеств: сила, общая выносливость.	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 7минут		
Тема 30. Упражнения на формирование общей выносливости.	Содержание практического занятия. 1.Разминка: бег 3минуты. Общие развивающие упражнения. 2.Обучить специальным беговым упражнениям в чередовании с ходьбой выпадами. 2.Бег в спокойном темпе 7минут.	2	
Лёгкая атлетика.	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость, силу.	8	
Тема 31. 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.).	4	2
Тема 32. 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	
	Самостоятельная работа: кросс форт-лек по времени.	4	3
Общая физическая подготовка.	3 курс 5семестр		
Тема 1. Упражнения на формирование физического качества скорость.	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.; -многоскоки 10метров, переходящие в бег 30м. 3.Челночный бег 4x10метров.	8	2
Тема 2. Упражнения на формирование физического качества ловкость и координация движений.	Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 3 минуты, ОРУ, СБУ. 2.Повторить упражнения на формирование физического качества быстрота: - бег 30м. в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра; - бег 30м. переходящий в многоскоки.	2	

<p>Тема 3. У упражнения круговой тренировки с предметами на формирование общей выносливости.</p>	<p>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 3 минуты, ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Способствовать совершенствованию физических качеств в упражнениях круговой тренировки по станциям, 30сек. через паузу 50сек.:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на двух ногах через скакалку; -пресс, лежа на спине, согнув колени; -вертикальное разведение гантелей, весом 1кг.; -приседания с гимнастической палкой на плечах; -отжимание от пола, упор на колени; -«ножницы для прессы» лёжа на спине; -планка; -диск «здоровье». 	<p>2</p>	
<p>Тема 4. Промежуточный контроль – отжимание; планка.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Разминка - бег 1 км., ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Ознакомить с требованием норматива в отжимании по таблице ВСКГТО.</p> <p>3. Демонстрировать тест в отжимании от пола. Упражнение планка-по максимальному удержанию по времени.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнять упражнения гимнастики</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Тема 5. 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 и о правилах соревнований.</p> <p>2. Разминка 1 км, ОРУ, СБУ.</p> <p>3. Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на месте левой и правой рукой по сигналу.</p> <p>4. Способствовать совершенствованию физического качества скорость-повторный бег 30метров через отдых 3минуты.</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>2</p>
<p>Тема 6. Техника бега в эстафетах на лёгком ходу.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p> <p>1. Разминка 1 км, ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки на шаг левой и правой рукой по сигналу.</p> <p>3. Обучить специальным упражнениям на передачу и приём эстафетной палочки, стоя в колоннах, по сигналу.</p> <p>4. Обучить приему и передаче эстафеты на лёгком бегу 40- 60 метров.</p>	<p>2</p>	

<p>Тема 7. Техника бега в эстафетах на быстром ходу.</p>	<p>Содержание практического занятия. 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 8. Техника бега в эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.</p>	<p>Содержание практического занятия. 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.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 9.Техника игры: обучение подачам.</p>	<p>Самостоятельная работа: бег в равномерном темпе 1-3км, упражнения общего характера.</p>	<p>8</p>	<p>3</p>
<p>Волейбол.</p>		<p>8</p>	<p>2</p>
<p>Тема 10.Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки.</p>	<p>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.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 11. Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки: дальние зоны.</p>	<p>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.</p>	<p>2</p>	

	3. Обучить подачам мяча на точность; в каждую из 6 зон.		
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 с короткого расстояния. 2.Подачи мяча по каждой зоне площадки через сетку.	2	
	Самостоятельная работа: учебные тренировки в секциях.	8	
6 семестр			
Оценка уровня развития физических качеств.		4	2
Тема 13. Методы оценки уровня развития физической развития и физической подготовленности. Тесты, методы самоконтроля.	Содержание практического занятия. 1.Обучить с методикой оценки быстроты движений и гибкости - «эстафетный» тест с использованием линейки. Определение гибкости из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, выполнить наклон. 2.Обучить самоконтролю. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - частота сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки.	2	
Тема 14. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, ЖЕЛ.	Содержание практического занятия. 1.Обучить определять нагрузку по показаниям ч.с.с. 2.Обучить определять нагрузку физическими упражнениями по изменению жизненной силы лёгких; по частоте дыхания.	2	
Лыжная подготовка.		16	2,3
Тема 15. Подготовка лыжного инвентаря к гонкам.	Содержание практического занятия. 1.Составить правильное представление о способах подготовки лыжного инвентаря в зависимости от погодных условий. 2.Ходьба свободным скольжением 3км.	2	
Тема 16. Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж, с лыжными палками. 2.Совершенствовать ходы, переходы с хода на ход изученными ранее способами по лыжне 3км.	2	
Тема 17. Общая физическая подготовка-выносливость.	Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж, с лыжными палками. 2.Ходьба свободным скольжением повторный метод тренировки 2х3км. через полный отдых.	2	

<p>Тема 18. Тактика лыжных гонок.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж, с лыжными палками. 2.Обучить стартовому разгону, применяя одновременные ходы. 3.Совершенствовать спуски и торможения на финишном створе.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 19. Тактика лыжных гонок: упражнения по дистанции «Обгон лидера»</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка на учебном кругу 1км. 2.Обучить передвижению под небольшой уклон за счет поочередного отталкивания палками. 3.Ходьба свободным скольжением 5км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 20. Техника и тактика лыжных гонок в эстафетах.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж, беговые упражнения. 2.Упражнения начального разгона, финиширования на учебном круге. 3.Эстафеты команд 4x2км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 21. Совершенствовать и закреплять навыки скольжение на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Игровые задания: - с небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки; - преодолеть за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние; - пройти скользящим шагом без палок расстояние 20м.за наименьшее количество шагов; слалом на дистанции 50-60м.попеременным 2-хш.ходом.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 22. Совершенствовать общую выносливость.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка без лыж, с лыжными палками. 2.Марш-бросок свободным скольжением 5км. Самостоятельная работа: ходьба на лыжах избранным способом.</p>	<p>2</p>	
<p>Волейбол.</p>		<p>16</p>	
<p>Волейбол.</p>		<p>8</p>	
<p>Тема 23. Техника игры: совершенствовать подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка: прыжки через скакалку; беговые упражнения к центральной линии площадки. Специальные упражнения с мячом – подачи в парах через сетку с короткого расстояния. 2.Повторить упражнения-подачи мяча по каждой зоне площадки через сетку в парах, партнер принимает мяч способом снизу двумя руками, оставляя мяч перед собой. 3.Учебная игра на малой площадке.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 24. Техника игры:</p>	<p>Содержание практического занятия.</p>	<p>2</p>	

<p>верхняя прямая подача.</p>	<p>1.Разминка-бег 3минуты, беговые и прыжковые упражнения к центральной линии площадки. 2.Обучить верхней прямой подаче: упражнения у стены, упражнения через сетку в парах с короткого расстояния, с лицевой линии. 3.Демонстрировать изученные виды подач в двухсторонней игре на малой площадке.</p>		
<p>Тема 25. Техника игры: судейство в волейболе. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 3минуты, беговые и прыжковые упражнения к центральной линии площадки. 2.Ознакомить с основными правилами игры в волейбол, дать полное представление о судействе игр. 3.Учебно-тренировочная игра.</p>	2	
<p>Тема 26. Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль-подачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 3минуты, беговые и прыжковые упражнения к центральной линии площадки. 2.Учебная игра, контроль выполнения нижней прямой подачи.</p>	2	
<p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Самостоятельная работа: занятия в секции по волейболу, ОФП.</p>	8	3
<p>Тема 27. Техника эстафетного бега. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p>	10	2,3
<p>Тема 27. Техника эстафетного бега. Общая физическая подготовка.</p>	<p>1.Разминка-бег 2км., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения, дистанция 20м. Свободное ускорение 30м. 2.Совершенствовать технику эстафетного бега, дистанция 100м. 3.Круговая тренировка: 5 станций по 20сек. через 30 сек. отдыха: прыжки через скакалку, поочередные наклоны к ногам из положения стойка ноги врозь, прессовое упражнение, лёжа на спине, жонглирование набивными мячами весом 1кг.</p>	2	
<p>Тема 28. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия.</p>	2	
<p>Тема 28. Кроссовая подготовка.</p>	<p>1.Разминка-бег 500 м., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. 2. Кросс 3км. в чередовании со спортивной ходьбой.</p>		
<p>Тема 29. Скоростная выносливость: зачет бег 300м.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 500 м., общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. 2.Ознакомить и дать полное представление о требованиях к зачету. 3.Демонстрировать бег 300м.</p>	2	

<p>Тема 30. Судейство в лёгкой атлетике: функции судей на старте, финише. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Ознакомить и дать полное представление о работе судейских бригад в лёгкой атлетике по беговым видам (короткие дистанции). Терминология стартового судьи; заполнение протокола на финише. 2.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 3.Упражнения ОФП, повторный способ: - прыжки через 8 барьерчиков (высота 10см) с последующим ускорением 20м.; - бег с прямыми ногами 10м., переходящий в многоскоки 20м.; -дриблинг, по сигналу ускорение 30м. Повторить серию через отдых.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 31. Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.</p>	<p>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, дистанция 2км.</p>	<p>2</p>	
<p>Самостоятельная работа: упражнения общего характера, кроссовый бег</p>			
<p>4 курс 7 семестр</p>			
<p>Основы здорового образа жизни.</p>		<p>4</p>	<p>2,3</p>
<p>Тема 1. Методика составления упражнений утренней гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 1 км., ОРУ, СБУ. 2.Ознакомить и дать полное представление о требованиях к составлению комплексов упражнений УГГ на неделю. 3.Переменный бег, дистанция 2км.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2. Методика составления упражнений утренней гимнастики: промежуточный контроль.</p>	<p>Содержание практического занятия 1.Разминка-бег 1 км., ОРУ, СБУ. 3.Демонстрировать комплекс упражнений утренней гимнастики малыми подгруппами.</p>	<p>2</p>	
<p>Самостоятельная работа: выполнять комплекс УГГ.</p>			
<p>Лёгкая атлетика.</p>		<p>4</p>	<p>3</p>
<p>Тема 3. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения.</p>	<p>Содержание практического занятия 1.Ознакомить и дать полное представление об упражнениях на развитие физического качества быстрота. 2.Способствовать совершенствованию скорости – специальные беговые упражнения 20-30 метров; -старты на быстроту из различных исходных</p>	<p>12</p>	<p>2,3</p>
<p>2</p>			

	положений; -ускорения с высокого старта небольшими подгруппами. 3.Скоростная встречная эстафета.		
Тема 4. Развитие быстроты: эстафеты.	Содержание практического занятия 1.Способствовать совершенствованию скорости – специальные беговые и прыжковые упражнения 20-30 метров; - старты на быстроту из различных исходных положений; - ускорения с высокого старта небольшими подгруппами. 2.Скоростная прямолинейная эстафета, короткие отрезки.	2	
Тема 5. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Способствовать совершенствованию силы: упражнения на скамье – выпрыгивание из исходного положения стоя одной на опоре; многоскоки серийно по 20метров. 3.Переменный бег 30м. через 20м., 4-6 серий.	2	
Тема 6. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	Содержание практического занятия. 1.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 2.Прыжковые упражнения на силу и скорость: многократные прыжки с продвижением вперед на одной ноге с подтягиванием бедра и голени другой ноги вверх. 3.Переменный бег 30м. через 20м., 4-6 серий.	2	
Тема 7. Развитие скоростной выносливости.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомить и дать полное представление об упражнениях на развитие скоростной выносливости.. 2.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 3.Переменный бег 150м. максимальной скорости через 100 метров медленного бега, серийно3-4р, через отдых 5-6 минут.	2	
Тема 8. Развитие скоростной выносливости.	Содержание практического занятия. 1.Ознакомить и дать полное представление об упражнениях на развитие скоростной выносливости.. 2.Разминка 1км. ОРУ, СБУ. 3.Бег в равномерном темпе за лидером с обгоном последним бегущим всей колонны по сигналу.	2	
Общая физическая	Самостоятельная работа: бег форт-лек по времени	12	2,3
		8	

подготовка.			
Тема 9. Профессионально прикладная физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Дать полное представление об упражнениях профессионально-прикладного характера. 2. Ознакомить с видами упражнений производственной гимнастики. 3. Обучить комплексу упражнений профессионально прикладной физической подготовки для лиц, работающих стоя.	2	
Тема 10. Профессионально прикладная физическая подготовка.	Содержание практического занятия. 1. Обучить комплексу упражнений профессионально прикладной физической подготовки для лиц, работающих сидя - офисная гимнастика. 2. Кросс-поход 2 км.	2	
Тема 11. Совершенствование общей выносливости.	Содержание практического занятия. 1. Разминка 500 метров, ОРУ, СБУ. 2. Повторный бег 1000м. в спокойном темпе. Повторить через 7 минут отдыха. 3. Упражнения релакса.	2	
Тема 12. Комплексный зачет.	Содержание практического занятия. 1. Разминка 500метров, ОРУ, СБУ. 2. Тестирование физических качеств и умений по таблице комплекса ГТО: гибкость, сила, скорость. Самостоятельная работа: упражнения для совершенствования физических качеств.	2	3
4 курс 8 семестр			
Гимнастика.		16	2,3
Тема 13. 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. 3. Упражнения на формирование физического качества гибкость, сидя на коврике.	2	
Тема 14. 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. Совершенствовать упражнения вводной и основной части ритмической гимнастики.	2	
Тема 15. Совершенствовать	Содержание практического занятия.	2	

<p>физические качества: упражнения ритмической гимнастики.</p>	<p>1.Обучить упражнениям заключительной части ритмической гимнастики. 2.Совершенствовать упражнения вводной, основной, заключительной части ритмической гимнастики.</p>		
<p>Тема 16. Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Способствовать совершенствованию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, координации движений – комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p>	2	
<p>Тема 17. Нетрадиционные упражнения: йога-фит. Вводная часть.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать представление и полное понятие об упражнениях оздоровительной гимнастики йога-фит. 2.Обучить упражнениям йога-фит в исходном положении стоя, сидя.</p>	2	
<p>Тема 18. Нетрадиционные упражнения: йога-фит. Основная часть.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Обучить упражнениям йога-фит в исходном положении стоя, сидя. 2.Обучить упражнениям йога-фит в исходном положении лежа.</p>	2	
<p>Тема 19. Нетрадиционные упражнения: йога-фит. Заключительная часть.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Обучить упражнениям йога-фит на расслабление. 2.Совершенствовать упражнения йога-фит из исходных положений стоя, сидя, лежа.</p>	2	
<p>Тема 20. Нетрадиционные упражнения: комплекс упражнений йога-фит.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Создать представление и полное понятие о комплексах упражнений йога-фит: переходы от одной позы к последующей. 2.Обучить комплексу упражнений йога-фит.</p>	2	
<p>Общая физическая подготовка.</p>	<p>Самостоятельная работа: гимнастические упражнения по выбору.</p>	16	3
<p>Тема 21. Нормативные требования ВСК ГТО: тест на проявление силы; гибкости.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка-бег 500 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2.Промежуточный контроль: физическое качество сила (отжимание, подтягивание); гибкость (наклон, стоя на скамье). 3.Непрерывный бег до 1км.</p>	2	
<p>Тема 22. Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение скоростных качеств.</p>	<p>Содержание практического занятия 1.Разминка- бег 1км., общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. 2.Прыжковые упражнения - тройной с места. 3.Промежуточный контроль: физическое качество быстрота- бег 100 метров.</p>	2	

<p>Тема 23. Дифференцированный зачет.</p>	<p>Содержание практического занятия. 1.Разминка - бег 500 метров, общеразвивающие упражнения, специальные беговые, прыжковые упражнения. 2.Отжимание. 3.Кроссовый бег 2000 метров. 4.Пресс.</p>	<p>2</p>	
<p>ИТОГО</p>	<p>Самостоятельная работа: упражнения общей физической подготовки к сдаче нормативов ВСК ГТО.</p>	<p>6</p>	<p>3</p>
		<p>476 часов</p>	

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

Интернет-ресурсы:

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

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. 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

**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. ОГСЭ.04.

№ 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);
 - поднимание 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

Дисциплина Физическая культура

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Теоретические занятия**2 ч.**

№	Тема	Количество часов
	<i>1 курс 1 семестр.</i>	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	2 часа

Практические занятия**234 ч.**

№	Тема	Количество часов
	<i>1 курс 1 семестр.</i>	26
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. Общая физическая подготовка-выносливость.	2
6.	Техника бега на короткие дистанции: - бег 200м. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.	2
7.	Техника бега на средние дистанции: 400м. Техника прыжков в длину с разбега.	2
8.	Техника прыжков в длину с разбега. Общая выносливость	2
9.	Зачёт:- техника высокого старта; бег 100м.	2
10.	Методические принципы физического воспитания. Определение физической подготовленности	2
11.	Упражнения круговой тренировки на развитие силы.	2
12.	Упражнения на развитие силы (в парах).	2
13.	Упражнения на развитие координационных способностей. Зачет-гибкость	2
	2семестр	38
14.	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	2
15.	Основы техники передвижения на лыжах.	2

16.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	2
17.	Основы техники передвижения на лыжах: п.п.2-хшажный ход.	2
18.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы.	2
19.	Основы техники передвижения на лыжах: одновременные ходы. Техника спусков на лыжах.	2
20.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход.	2
21.	Основы техники передвижения на лыжах: переходы с хода на ход. Подъемы на лыжах.	2
22.	Основы техники передвижения на лыжах.	2
23.	Основы техники передвижения на лыжах: зачёт.	2
24.	Волейбол. Техника игры в нападении: стойки и перемещения.	2
25.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
26.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка.	2
27.	Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
28.	Лёгкая атлетика. Техника бега на средние дистанции.	2
29.	Техника бега на средние дистанции.	2
30.	Техника бега на средние дистанции.	2
31.	Техника бега на средние дистанции.	2
	2 курс 3 семестр	26
32.	Техника бега на длинные дистанции	2
33.	Техника бега на длинные дистанции.	2
34.	Техника бега на длинные дистанции. Дыхательные упражнения.	2
35.	Техника бега на длинные дистанции. Интервальный бег.	2
36.	Техника бега на длинные дистанции: форт-лек.	2
37.	Техника бега на длинные дистанции: зачет общая выносливость.	2
38.	Техника метания гранаты.	2
39.	Техника метания гранаты. Общая физическая подготовка - гибкость.	2
40.	Техника метания гранаты.	2
41.	Волейбол. Техника игры: передача мяча двумя руками сверху.	2
42.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки.	2
43.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по зонам площадки	2
44.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения через сетку.	2

	4 семестр	38
45.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по передней линии.	2
46.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по игровой площадке.	2
47.	Техника игры: передачи и приём мяча. Подводящие упражнения по игровой площадке.	2
48.	Техника игры: передачи и приём мяча снизу.	2
49.	Техника игры: передачи и приём мяча снизу через сетку.	2
50.	Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах: попеременный 2-хшажный, одновременные ходы.	2
51.	Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы.	2
52.	Основы техники передвижения на лыжах: спуски.	2
53.	Основы техники передвижения на лыжах: подъёмы и спуски.	2
54.	Общая физическая подготовка: марш-бросок 5км.	2
55.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	2
56.	Основы техники передвижения на лыжах: техника торможений.	2
57.	Основы техники передвижения на лыжах: зачет по технике торможений, спуски, повороты.	2
58.	О.ф.п. Методические принципы физического воспитания: требования к выполнению ВСК «ГТО».	2
59.	Упражнения круговой тренировки на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	2
60.	Упражнения на формирование физических качеств: сила, общая выносливость.	
61.	Упражнения на формирование общей выносливости.	2
62.	Лёгкая атлетика. Техника метания гранаты.	2
63.	Техника метания гранаты с бросковых шагов: промежуточный контроль.	2
	3 курс 5 семестр	24
64.	О.Ф.П. Упражнения на формирование физического качества скорость.	2
65.	Упражнения на формирование физического качества ловкость и координация движений.	2
66.	Упражнения круговой тренировки с предметами на формирование общей выносливости.	2
67.	Промежуточный контроль – отжимание; планка.	2
68.	Лёгкая атлетика. Техника бега в эстафетах: имитация передачи и приёма эстафеты.	2
69.	Техника бега в эстафетах на лёгком беге.	2
70.	Техника бега в эстафетах на быстром ходу.	2
71.	Техника бега в эстафетах: промежуточный контроль - передача и приём эстафеты.	2

72.	Волейбол. Техника игры: обучение подачам.	2
73.	Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки.	2
74.	Техника игры: обучение подачам по заданным зонам площадки: дальние зоны.	2
75.	Техника игры: промежуточный контроль: подачи по зонам площадки.	2
	6 семестр	38
76.	Методы оценки уровня развития физического развития и физической подготовленности. Тесты, методы самоконтроля.	2
77.	Методика определения нагрузки по показаниям пульса, ЖЕЛ.	2
78.	Подготовка лыжного инвентаря к гонкам.	2
79.	Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов.	2
80.	Общая физическая подготовка-выносливость.	2
81.	Тактика лыжных гонок.	2
82.	Тактика лыжных гонок: упражнения по дистанции «Обгон лидера»	2
83.	Техника и тактика лыжных гонок в эстафетах.	2
84.	Совершенствовать и закреплять навыки скольжение на лыжах.	2
85.	Совершенствовать общую выносливость.	2
86.	Волейбол. Техника игры: совершенствовать подачи.	2
87.	Техника игры: верхняя прямая подача.	2
88.	Техника игры: судейство в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	2
89.	Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль -подачи мяча.	2
90.	Лёгкая атлетика. Техника эстафетного бега. О.Ф.П.	2
91.	Кроссовая подготовка.	2
92.	Скоростная выносливость: зачет бег 300м.	2
93.	Судейство в лёгкой атлетике: функции судей на старте, финише. Общая физическая подготовка.	2
94.	Нормативные требования ВСК ГТО в беге на выносливость.	2
	4 курс 7 семестр	24
95.	Методика составления упражнений утренней гимнастики.	2
96.	Методика составления упражнений утренней гимнастики: промежуточный контроль.	2
97.	Развитие быстроты: специальные беговые упражнения.	2
98.	Развитие быстроты: эстафеты.	2
99.	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	2
100.	Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств.	2

101.	Развитие скоростной выносливости.	2
102.	Развитие скоростной выносливости.	2
103.	Профессионально прикладная физическая подготовка.	2
104.	Профессионально прикладная физическая подготовка.	2
105.	Совершенствование общей выносливости.	2
106.	Комплексный зачет.	2
	8 семестр	22
107.	Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	2
108.	Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	2
109.	Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	2
110.	Совершенствовать физические качества: упражнения ритмической гимнастики.	2
111.	Нетрадиционные упражнения: йога-фит. Вводная часть.	2
112.	Нетрадиционные упражнения: йога-фит. Основная часть.	2
113.	Нетрадиционные упражнения: йога-фит. Заключительная часть.	2
114.	Нетрадиционные упражнения: комплекс упражнений йога-фит.	2
115.	Нормативные требования ВСК ГТО: тест на проявление силы; гибкости.	2
116.	Нормативные требования ВСК ГТО: тест на определение скоростных качеств.	2
117.	Дифференцированный зачет.	2

Выписка из ФГОС по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»

- **Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**
- **ОГСЭ.04.Физическая культура**
- В результате освоения обязательной части 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.

- Фельдшер должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:
- 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.