**Министерство образования и науки Республики Дагестан****НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ   
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» г. Хасавюрт РД**

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности: **34.02.01. Сестринское дело**

ХАСАВЮРТ 2016г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Одобрена цикловой методической комиссией общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов  Протокол № 1 от \_\_5\_\_сентября 2015 года  Председатель ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 34.02.01. Сестринское дело(базовой и углубленной подготовки) |
|  |  |
|  |  |

Организация-разработчик: НАНОПО Медицинский колледж

Разработчик:

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | стр.  3 |
|  |  |
| 2. СТРУКТУРА содержание ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. условия реализации программы ДИСЦИПЛИНЫ | 34 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ | 37 |
|  |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01 Сестринское дело.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебный циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

**ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

|  |
| --- |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации. |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности. |
| ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия. |
| ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. |
| ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. |
| ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 174 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 174 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *348* |
| **Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)** | *174* |
| в том числе: |  |
| практические занятия (*если предусмотрено)* | *174* |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)** | *174* |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (каждый учебный семестр) | |

**2.2.1. Тематический план дисциплины по учебным семестрам**

**1 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов | | | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 1. Введение** | **2** | **2** | **2** | **0** | **2** |
| Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **22** | **10** | **0** | **10** | **10** |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 2.10. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **40** | **20** | **0** | **20** | **20** |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **20** | **10** | **0** | **10** | **10** |
| Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.10. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **20** | **10** | **0** | **10** | **10** |
| Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.7. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.8. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.9. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Дифференцированный зачет** | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого** | **64** | **32** | **2** | **30** | **32** |

**2 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | | | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | **4** | **2** | **0** | **2** | **2** |
| Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **30** | **15** | **0** | **15** | **15** |
| **Раздел 4.1. Гимнастика основная** | **20** | **10** | **0** | **10** | **10** |
| Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.** | **10** | **5** | **0** | **5** | **5** |
| Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **36** | **18** | **0** | **18** | **18** |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **18** | **9** | **0** | **9** | **9** |
| Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.6. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.7. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.8. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.1.9. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **18** | **9** | **0** | **9** | **9** |
| Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **10** | **5** | **0** | **5** | **5** |
| Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 5.4. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Дифференцированный зачет** | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого** | **80** | **40** | **0** | **40** | **40** |

**3 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | | | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **24** | **12** | **0** | **12** | **12** |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **36** | **18** | **0** | **18** | **18** |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **20** | **10** | **0** | **10** | **10** |
| Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | **4** | **2** | **0** | **2** | **2** |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **16** | **8** | **0** | **8** | **8** |
| Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого** | **60** | **30** | **0** | **30** | **30** |

**4 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | | | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **26** | **13** | **0** | **13** | **13** |
| **Раздел 4.1. Гимнастика основная** | **16** | **8** | **0** | **8** | **8** |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5силовых элементов (юноши). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.** | **10** | **5** | **0** | **5** | **5** |
| Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **8** | **4** | **0** | **4** | **4** |
| Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | **4** | **2** | **0** | **2** | **2** |
| Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Дифференцированный зачет** | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого** | **40** | **20** | **0** | **20** | **20** |

**5 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | | | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **32** | **16** | **0** | **16** | **16** |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | **4** | **2** | **0** | **2** | **2** |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **28** | **12** | **0** | **12** | **12** |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **12** | **6** | **0** | **6** | **6** |
| Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **16** | **8** | **0** | **8** | **8** |
| Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого** | **60** | **30** | **0** | **30** | **30** |

**6 семестр**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | | | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **28** | **14** | **0** | **14** | **14** |
| **Раздел 4.1. Гимнастика основная** | **16** | **8** | **0** | **8** | **8** |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5силовых элементов (юноши). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.** | **12** | **6** | **0** | **6** | **6** |
| Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **8** | **4** | **0** | **4** | **4** |
| Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | **4** | **2** | **0** | **2** | **2** |
| Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | **2** | **1** | **0** | **1** | **1** |
| **Итого** | **44** | **22** | **0** | **22** | **22** |

**2.2.2 Содержание учебной дисциплины огсэ. 04. Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1. Введение** | | **4** | **1** |
| Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура».  Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | *Содержание учебного материала*  Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже. Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже. Характеристика разделов программы по предмету. Требования к зачету по физической культуре. Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*  Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, олимпийского движения, современного состояния физической культуры в России и за рубежом. | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **76** |  |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | *Содержание учебного материала*  Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*  Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет. | 5 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*  Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 5 |
| Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. | *Содержание учебного материала*  Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*  Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка. | 5 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*  Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. Заполнение рабочей тетради. | 5 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. | *Содержание учебного материала*  Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. | *Содержание учебного материала*  Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*  Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы. | 5 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | *Содержание учебного материала*  Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега. | 4 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши. | 5 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 5 |
| Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  После разминки тактически правильно пробежать кроссовую дистанцию 1000 м. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Развитие общей выносливости». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м –девушки, 3000м –юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Разминочный бег, спец.упражнения.  Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). Упражнения на восстановления дыхания. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | | **136** |  |
| **Тема 3.1. Волейбол** | | **68** |  |
| Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока. | *Содержание учебного материала*  Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. Оценка технического уровня игроков. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | *Содержание учебного материала*  Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Варианты. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 4 |
| Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | *Содержание учебного материала*  Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты. | 3 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. | *Содержание учебного материала*  Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку. | 4 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены. Показать технику удара по мячу в игре. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. | *Содержание учебного материала.*  Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку. | 3 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу. Девушки – из 6 попыток 5 в зачет. Юноши из 5 – 5 в зачет. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | *Содержание учебного материала*  Понятие нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения. | *Содержание учебного материала*  Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны. Применять полученные навыки в игре. Выполнять блокировку нападающего удара в игре. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны. | *Содержание учебного материала*  Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача в заданные зоны. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). Применение полученных навыков в игре. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив) Применение полученных навыков в игре. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей. | *Содержание учебного материала*  Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
|  | **Тема 3.2. Баскетбол** | **68** |  |
| Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. | *Содержание учебного материала*  Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра. | *Содержание учебного материала*  Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек. | 4 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. | *Содержание учебного материала*  Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | *Содержание учебного материала*.  Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра. | *Содержание учебного материала*  Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 5 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. | *Содержание учебного материала*  Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | *Содержание учебного материала*  Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры. | *Содержание учебного материала*  Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Техника выполнения заслонов игрока. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. | *Содержание учебного материала*  Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры. | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | **84** |  |
| **Раздел 4.1 Гимнастика основная** | | **52** |  |
| Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. | *Содержание учебного материала*  Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 3 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | *Содержание учебного материала*  Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | *Содержание учебного материала*  Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | *Содержание учебного материала*  Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | *Содержание учебного материала*  Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 3 |
| Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | *Содержание учебного материала*  Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | *Содержание учебного материала*  Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | *Содержание учебного материала*  Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика** | | **32** |  |
| Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | *Содержание учебного материала*  Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | *Содержание учебного материала*  Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | *Содержание учебного материала*  Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 2 |
| Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | *Содержание учебного материала*  Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | *Содержание учебного материала*  Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | *Содержание учебного материала*  Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | *Содержание учебного материала*  Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением. | *Содержание учебного материала*  Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | **24** |  |
| Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП. | *Содержание учебного материала*  Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. | *Содержание учебного материала*  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | *Содержание учебного материала*  Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии. | *Содержание учебного материала*  Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | *Содержание учебного материала*  Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | *Содержание учебного материала*  Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 1 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | *Содержание учебного материала*  Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | *Содержание учебного материала*  Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | *Содержание учебного материала*  Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*  Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | 1 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе. | *Содержание учебного материала*  Оказание первой медицинской помощи в походе. | 1 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | | **12** |  |
| Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | *Содержание учебного материала*  Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | *Содержание учебного материала*  Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни. | *Содержание учебного материала*  Действия командира отделения, маршевые песни. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. | *Содержание учебного материала*  Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | *Содержание учебного материала*  Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. Заполнение рабочей тетради. | 1 |
| **Дифференцированный зачет** | | **12** |  |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*  Подготовка к дифференцированному зачету. | | 6 |

# 3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины

# ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие следующих объектов:

* игровой зал, размером 24х12м с разметками для волейбола, баскетбола, бадминтона.
* тренажерный зал (мужской), для занятий атлетической гимнастикой и женский зал фитнесс направления и ЛФК.
* открытая площадка с полосой препятствий, турниками и брусьями
* место для стрельбы.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота для мини-футбола, корзины, сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений – гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, силовые станки, брусья, турник. Оборудование для занятий фитнессом – скакалки, гимнастические коврики, фитболы, беговая дорожка, эллипсоиды, велоэргометры, многофункциональный тренажер, обручи.

Шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, брусья гимнастические, канат для лазания и перетягивания, конь и козел гимнастический, скамейки и маты гимнастические, бревно гимнастическое.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, винтовки пневматические.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, телевизор. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1.Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж учебник .Москва Издательство ГЭОТАР-Медиа 2013г.

2.Козлова Л.В. Основы реабилитации для мед. Колледжей. 2014г.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
2. Жмулин А.В. Инновационные процессы при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результатов обучения** |
| Должен уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития;  - демонстрация комплексов физических упражнений:  - для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей;  - утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультпаузы  - для профилактики нарушений осанки;  - выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям:  **Лёгкая атлетика**.  бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м;  прыжки в длину с места;  метание мяча в цель;  метание гранаты с разбега  **Спортивные игры.**  Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передаче мяча в баскетболе, выполнение ведение мяча, выполнение дриблинга и обманных движений.  Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара.  **Атлетическая гимнастика.**  Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Разработка плана тренировочного занятия.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Гимнастика.**  Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  Тесты **по ППФП** .  **Военно-прикладная физическая подготовка.**  Двигательные действия отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.. |
| Должен знать:  о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  основы здорового образа жизни. | - обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |

**6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

При разработке рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура в 2015 – 2016 учебном году внесены следующие изменения:

1. Исправлены технические ошибки.

2. Обновлен список литературы – вызвано необходимостью использования литературы не старше 5 лет.