

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» г. ХАСАВИЮРТ РД**

Утверждаю:
Директор Медицинского колледжа
Р. Ш. Магомедова
2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

33.02.01 Фармация

Базовая подготовка

Квалификация - фармацевт

Одобрена цикловой методической
комиссией Общего гуманитарного и
специально-экономического цикла _____

Председатель ЦМК _____

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 01
Основы философии разработана в соответствии с
Федеральным государственным образовательным
стандартом среднего профессионального
образования (далее – СПО) по специальностям
33.02.01 «Фармация».

Организация-разработчик: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ г. ХАСАВЮРТ РД

Разработчик: Басиров С.С., преподаватель ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

С целью овладения соответствующими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен:

уметь (У):

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

знать (З):

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

– основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 364 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 182 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 182 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

<p>Занятие 5. 1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2. Развитие ловкости.</p>	<p>1. Бег по пересеченной местности. 2. Бег в гору. 3. Упражнения на координацию. 4. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 6. 1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.</p>	<p>1. Прием контрольных упражнений 2. Бег 100 м. 3. Прыжки в длину с места. Самостоятельная работа: 1. Прыжки на скакалке 1 – 2 мин многократно.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Волейбол Занятие 7. 1. Контроль общей выносливости. 2. Совершенствование ловкости.</p>	<p>1. Прием контрольных упражнений. 2. Кросс 2000 м. 3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 8. 1. Совершенствование техники подачи. 2. Совершенствование техники игры.</p>	<p>1. Поддачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая на результат. 2. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 9. 1. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу.</p>	<p>1. Работа с мячом индивидуально. 2. Работа с мячом в парах. 3. Учебная игра. 4. Приобретение навыков судейства в учебной игре. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила судейства.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>1. Занятие 10. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя</p>	<p>1. Прием мяча. 2. Передача мяча на точность. 3. Прием и передача мяча на месте.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>

руками сверху. 2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу.	4. Прием и передача мяча в движении. Самостоятельная работа: 1. Комплекс подготовительных упражнений для приема и передач мяча двумя руками сверху.	2	
Занятие 11. 1. Совершенствование техники подач. 2. Совершенствование техники игры.	1. Подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя прямая на результат. 2. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры.	2 2	2
Занятие 12. 1. Контроль техники выполнения подач. 2. Контроль судейства.	1. Контрольное выполнение техники подач: нижняя прямая, нижняя боковая. 2. Техника выполнения подач. 3. Правила судейства. Самостоятельная работа: 1. Комплекс подготовительных упражнений для приема и передач мяча двумя руками снизу.	2 2	2
Гимнастика Занятие 13. 1. Контроль приемов игры. 2. Контроль навыков судейства.	1. Техника выполнения приема и передач мяча двумя руками сверху на результат. 2. Техника выполнения приема и передач мяча двумя руками снизу на результат. 3. Судейство соревнований. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по гимнастике.	2 2	2
Занятие 14. 1. Развитие силовых качеств. 2. Развитие гибкости.	1. Выполнение комплекса упражнений №1 по круговой (3, 4 × 5 упражнений). 2. Выполнение упражнений для увеличения подвижности в суставах. 3. выполнение упражнений на релаксацию. Самостоятельная работа: 1. Тренировать мышцы брюшного пресса. 2. Составить комплекс для развития гибкости.	2 2	2
Занятие 15. 1. Развитие скоростно-силовых. 2. Совершенствование гибкости.	1. Выполнение комплекса упражнений №2 по круговой (5, 6 × 3). 2. Выполнение упражнений по восстановлению дыхания. 3. Выполнение упражнений на гибкость и расслабление. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
Занятие 16. 1. Контроль силовых качеств. 2. Совершенствование	1. Выполнение упражнений на результат: А) девушки: - поднимание туловища - сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях	2	2

гибкости.	<p>Б) юноши: - сгибание и разгибание рук от пола - приседания на двух ногах</p> <p>2. Выполнение упражнений на гибкость.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Выполнять прыжки на скакалке 1, 2, 3, 5 мин.</p>	2	
Занятие 17. 1. Контроль скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование ловкости.	<p>1. Девушки: прыжки через скакалку по 30 сек на результат</p> <p>2. Юноши: прыжки через планку на двух ногах за 30 сек</p> <p>3. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к занятиям по настольному теннису.</p>	2	2
	4 семестр		
Настольный теннис. Занятие 18. 1. Совершенствование набивания мяча на заданную высоту. 2. Совершенствование удара откидной слева.	<p>1. Набивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную высоту.</p> <p>2. Имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге и круге.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила игры.</p>	2	2
Занятие 19. 1. Совершенствование набивания мяча на заданную высоту. 2. Совершенствование удара откидной слева.	<p>1. Набивание мяча разную высоту одной и поочередно обеими сторонами ракетки.</p> <p>2. Имитация удара откидной слева по частям и в соединениях.</p> <p>3. Игра у стенки с попаданием в цель.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила судейства.</p>	2	2
Занятие 20. 1. Совершенствование набивания мяча на заданную высоту. 2. Совершенствование удара откидной слева.	<p>1. Набивание мяча одной и поочередно обеими сторонами ракетки на разную высоту.</p> <p>2. Имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге и круге.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила игры.</p>	2	2
Занятие 21. 1. Совершенствование удара откидной слева с передвижением влево – вправо.	<p>1. Имитация передвижений вправо, влево при ударе откидной слева.</p> <p>2. Имитация передвижения вперед – назад.</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p>	2	2
		2	

2. Совершенствование удара откидной слева с передвижением вперед – назад.	1. Повторить правила игры и судейства.		
Занятие 22. 1. Совершенствование стойки для выполнения удара накатом справа из правой половины стола. 2. Совершенствование правильных действий предплечья при ударе накатом справа.	1. Изучение функций отдельных частей руки и туловища при ударе накатом справа. 2. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Набивание мяча левой, правой рукой.	2 2	2
Занятие 23. 1. Совершенствование удара откидной слева с передвижением влево – вправо. 2. Совершенствование удара откидной слева с передвижением вперед – назад.	1. Имитация передвижений вправо, влево при ударе откидной слева. 2. Имитация передвижения вперед – назад. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства.	2 2	2
Занятие 24. 1. Совершенствование правильных действий кисти при ударе накатом справа. 2. Совершенствование правильных действий предплечья при ударе накатом	1. Изучение и выполнение правильных действий кисти при ударе накатом справа. 2. Изучение и выполнение правильных действий плеча туловища. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
Занятие 25. 1. Контроль техники игры. 2. Контроль правил игры.	1. Показать правильность работы кисти, предплечья, плеча, туловища на оценку. 2. Судейство на оценку. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям спортивными играми.	2 2	2
Баскетбол Занятие 26. 1. Совершенствование передвижений, остановок,	1. Выполнение перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Выполнение остановок двумя шагами и прыжком. 3. Выполнение поворотов без мяча, с мячом.	2	2

<p>поворотов и стоек без мяча, с мячом.</p> <p>2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте, в движении.</p> <p>3. Правила игры.</p>	<p>4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>5. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила игры.</p>	2	
<p>Занятие 27.</p> <p>1. Совершенствование поворотов без мяча, с мячом, ловли и передачи мяча на месте, в движении.</p> <p>2. Совершенствование техники игры.</p>	<p>1. Выполнение поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>2. Выполнение комбинаций из освоенных элементов.</p> <p>3. Выполнение передач и ловли мяча на месте, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Повторить правила игры.</p>	2	2
<p>Занятие 28.</p> <p>1. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек без мяча, с мячом.</p> <p>2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте, в движении.</p> <p>3. Правила игры.</p>	<p>1. Выполнение перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>2. Выполнение остановок двумя шагами и прыжком.</p> <p>3. Выполнение поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>5. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила игры.</p>	2	2
<p>Занятие 29.</p> <p>1. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении: высокая, средняя, низкая стойка.</p> <p>2. Совершенствование техники бросков.</p>	<p>1. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости.</p> <p>2. Выполнение бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).</p> <p>3. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Читать правила судейства.</p>	2	2
<p>Занятие 30.</p> <p>1. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек без мяча, с мячом.</p>	<p>1. Выполнение перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>2. Выполнение остановок двумя шагами и прыжком.</p> <p>3. Выполнение поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в</p>	2	2

2. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте, в движении. 3. Правила игры.	движении. 5. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Читать правила игры.	2	
Занятие 31. 1. Совершенствование техники бросков по кольцу. 2. Совершенствование техники игры.	1. Выполнение бросков по кольцу с пассивными противодействиями, одной, двумя руками. 2. Выполнение комбинаций из освоенных элементов. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила судейства.	2 2	2
Занятие 32. 1. Совершенствование техники перехвата мяча. 2. Совершенствование техники игры.	1. Выполнение упражнений индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание, перехват мяча. 2. Комбинации из освоенных элементов. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
Занятие 33. 1. Контроль техники изученных приемов. 2. Контроль судейства.	1. Контрольное выполнение бросков по кольцу. 2. Выполнение судейства с демонстрацией жестов. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по легкой атлетике.	2 2	2
Легкая атлетика Занятие 34. 1. Развитие выносливости. 2. Совершенствование методов самоконтроля.	1. Пробежать дистанцию: - девушки 15 мин - юноши 20 мин в равномерном темпе на пульсе не выше 150 уд/мин 2. Выполнение упражнений по круговой для мышц верхнего плечевого пояса, пресса, ног, спины. 3. Подсчет пульса до, во время, после занятия. 4. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.	2 2	2
Занятие 35. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование	1. Выполнение техники старта. 2. Выполнение стартового разбега. 3. Пробежание отрезков 20 м, 30 м. 4. Пробежание отрезков 60 м.	2	2

скоростно-силовых качеств.	<p>5. Выполнение выпрыгиваний: из приседа, полуприседа, с поворотом.</p> <p>6. Выполнение упражнений на дыхание.</p> <p>7. Заминка: бег 5 – 7 мин</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений для гибкости.</p>	2	
<p>Занятие 36.</p> <p>1. Развитие выносливости.</p> <p>2. Совершенствование методов самоконтроля.</p>	<p>1. Пробежать дистанцию: - девушки 15 мин - юноши 20 мин в равномерном темпе на пульсе не выше 150 уд/мин</p> <p>2. Выполнение упражнений по круговой для мышц верхнего плечевого пояса, пресса, ног, спины.</p> <p>3. Подсчет пульса до, во время, после занятия.</p> <p>4. Игра в футбол.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений для разминки.</p>	2	2
<p>Занятие 37.</p> <p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2. Развитие скоростной выносливости.</p>	<p>1. Выполнение упражнений для развития скорости: пробегание отрезков 15 м, 20 м, 30 м с высокого старта.</p> <p>2. Бег с низкого старта (5 × 30 м)</p> <p>3. Бег с высокого старта (3 × 60 м)</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Ходьба, бег в чередовании с ходьбой 20 – 30 мин.</p>	2	2
<p>Занятие 38.</p> <p>1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p>	<p>1. Выполнение упражнений для мышц туловища.</p> <p>2. Пробегание дистанций: для девушек 60 м, 100 м, 300 м для юношей 100 м, 300 м, 500 м.</p> <p>3. Заминка.</p> <p>4. Выполнение упражнений на восстановление дыхания.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составить комплекс упражнений для гибкости.</p>	2	2
5 семестр			
<p>Занятие 39.</p> <p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p>	<p>1. Выполнение техники старта.</p> <p>2. Выполнение стартового разбега.</p> <p>3. Пробегание отрезков 20 м, 30 м.</p> <p>4. Пробегание отрезков 60 м.</p> <p>5. Выполнение выпрыгиваний: из приседа, полуприседа, с поворотом.</p> <p>6. Выполнение упражнений на дыхание.</p> <p>7. Заминка: бег 5 – 7 мин</p>	2	2

	Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2	
Занятие 40. 1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	1. Контрольное выполнение упражнений: бег - а) девушки 60 м б) юноши 100 м 2. Прыжки в длину с места. 3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
Занятие 41. 1. Контроль двигательного качества – выносливость. 2. Совершенствование ловкости.	1. Контрольное выполнение упражнения: бег 2000 м на результат. 2. Игра в футбол. 3. Выполнение упражнений на релаксацию и восстановление дыхания. Самостоятельная работа: 1. Тренировать физические качества: силу, выносливость, гибкость.	2 2	2
Легкая атлетика Занятие 42. 1. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1. Напомнить правила по технике безопасности. 2. Выполнение упражнений для мышц ног. 3. Выполнение старта, стартового разбега. 4. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.	2 2	2
Занятие 43. 1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1. Выполнение техники старта, стартового разбега, бега по дистанции. 2. Пробегание отрезков 10 м, 15 м, 20 м, 30 м. 3. Выполнение прыжков и многоскоков на правой, левой, попеременно. 4. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Читать правила игры в лапту.	2 2	2
Занятие 44. 1. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств. 2. Изучение правил игры - лапта.	1. Выполнение упражнений для ног, туловища. 2. Пробегание отрезков 15 м, 30 м по прямой, по виражу с различной скоростью 3. Игра в лапту. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры в лапту.	2 2	2
Занятие 45.	1. Контрольное выполнение упражнений: А) девушки – бег 60 м	2	2

1. Контроль скоростных качеств. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.	юноши – бег 100 м Б) прыжок в длину с места. 2. Игра в лапту. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства в лапту.	2	
Занятие 46. 1. Контроль двигательного качества – выносливость. 2. Совершенствование техники игры в лапту.	1. Выполнение упражнений по выносливости – бег 2000 м. 2. Игра в лапту. 3. Судейство. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по волейболу.	2 2	2
Волейбол Занятие 47. 1. Совершенствование техники игры в защите. 2. Совершенствование техники подачи.	1. Выполнение упражнений на месте, в движении: стойки, прыжки возле сетки. 2. Выполнение подач: нижняя прямая, нижняя боковая. 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры.	2 2	2
Занятие 48. 1. Изучение верхней прямой подачи мяча. 2. Совершенствование техники игры в защите: прием и передача мяча.	1. Демонстрация движений: ног, туловища, рук при выполнении верхней прямой подачи. 2. Выполнение упражнений в целом. 3. Выполнение подач. 4. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному занятию.	2 2	2
Занятие 49. 1. Совершенствование техники игры в защите.	1. Контрольное выполнение подач: нижняя боковая, нижняя прямая на результат. 2. Учебная игра. 3. Судейство игры с демонстрацией жестов и подсчетом результата. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс для разминки.	2 2	2
Занятие 50. 1. Совершенствование техники прямой подачи. 2. Совершенствование техники игры в защите.	1. Выполнение подач на результат командой (5 × 5) 2. Выполнение элементов защиты у сетки (2 × 2) 3. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2

Занятие 51. 1. Контроль техники игры в волейбол. 2. Контроль судейства соревнований.	1. Контрольное выполнение верхней прямой подачи на результат. 2. Судейство игры с демонстрацией жестов и подсчетом результата. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятию по гимнастике.	2 2	2 2
Гимнастика Занятие 52. 1. Совершенствование двигательных качеств по круговой. 2. Развитие гибкости.	1. Выполнение комплекса упражнений для развития силы по круговой. 2. Выполнение упражнений для развития гибкости. Самостоятельная работа: 1. Тренировка мышц брюшного пресса, верхнего плечевого пояса.	2 2	2 2
6 семестр			
Занятие 53. 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростной выносливости.	1. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств по круговой. 2. Многократное выполнение прыжков со скакалкой. Самостоятельная работа: 1. Прыжки на скакалке 10, 20, 30 сек – многократно.	2 2	2 2
Занятие 54. 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростной выносливости.	1. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств по круговой. 2. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге, двух, попеременно, назад чередуя с интервалами отдыха. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2 2
Занятие 55. 1. Контроль скоростной выносливости. 2. Контроль силовой выносливости.	1. Контрольное выполнение упражнений: - поднятие туловища за 30 сек. - прыжки на скакалке за 1 мин. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.	2 2	2 2
Баскетбол Занятие 56. 1. Совершенствование приемов игры. 2. Совершенствование тактики игры.	1. Выполнение поворотов, передвижений. 2. Выполнение в парах, тройках. 3. Выполнение комбинаций. 4. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Повторить правила игры и судейства соревнований.	2 2	2 2

<p>Занятие 57. 1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.</p>	<p>1. Ведение мяча с различной высотой и скоростью. 2. Комбинации в парах, тройках. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства с демонстрацией жестов. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 58. 1. Совершенствование техники игры. 2. Совершенствование судейства.</p>	<p>1. Ловля мяча на месте. Расстояние между игроками: 3 м, 4 м, 5 м. 2. Ловля мяча в движении. 3. Учебная игра. 4. Осуществление судейства с демонстрацией жестов и ведение подсчета результатов игр. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений на быстроту реакции.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 59. 1. Совершенствование бросков. 2. Совершенствование судейства.</p>	<p>1. Выполнение бросков по кольцу с места, в движении. 2. Выполнение бросков по кольцу с пассивным противодействием. 3. Комбинации из освоенных элементов. 4. Учебная игра с осуществлением судейства. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 60. 1. Контрольное выполнение приемов игры в нападении. 2. Контрольное судейство.</p>	<p>1. Выполнение бросков по кольцу из штрафной зоны на результат. 2. Судейство игры на оценку. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к уроку гимнастики.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Гимнастика Занятие 61. 1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.</p>	<p>1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений индивидуально. 3. Выполнение упражнений в парах для развития гибкости. Самостоятельная работа: 1. Выполнять упражнения для увеличения подвижности суставов: плечевых, тазобедренных.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 62. 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.</p>	<p>1. Выполнение упражнений по круговой, поточно. 2. выполнение упражнений с увеличением амплитуды. 3. Упражнения на восстановление дыхания. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>

<p>Занятие 63. 1. Контроль физической подготовленности силы мышц брюшного пресса. 2. Совершенствование скоростных качеств.</p>	<p>1. Выполнение упражнений на результат: - поднятие туловища - сгибание и разгибание рук. 2. Прыжки на скакалке: 10, 15, 20, 25, 30 сек. 3. Упражнение на восстановление дыхания. Самостоятельная работа: 1. Выполнять прыжки на скакалке увеличивая время.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 64. 1. Совершенствование скоростной выносливости. 2. Совершенствование ловкости и координации.</p>	<p>1. Выполнение прыжков на скакалке: 10, 15, 20, 25, 30 сек. 2. Выполнение упражнений для восстановления дыхания. 3. Прыжки на скакалке с вбеганием (двое вращают, один прыгает). Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 65. 1. Контроль скоростной выносливости. 2. Контроль скоростно-силовых качеств.</p>	<p>1. Прыжки на скакалке за одну минуту. 2. Выполнение прыжка с места на результат. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям на улице.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Легкая атлетика Занятие 66. 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Совершенствование техники.</p>	<p>1. Напомнить правила по технике безопасности. 2. Имитация техники спортивной ходьбы. 3. Прохождение дистанций по выбору 2000 м, 3000 м. 4. Игра в лапту. Самостоятельная работа: 1. Ходьба в чередовании с бегом 20, 30 мин ежедневно.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 67. 1. Совершенствование скоростных качеств. 2. Развитие общей выносливости.</p>	<p>1. Выполнение упражнений. 2. Пробегание отрезков: бег с ходу: 30 – 10; 30 – 20 × 30 – 30 - повторить два раза. 3. Пробежать на пульсе 150 уд/мин: девушки 15 мин юноши 20 мин. Самостоятельная работа: 1. Бег в чередовании с ходьбой, увеличивая протяженность бега, уменьшая ходьбу.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 68. 1. Совершенствование общей выносливости. 2. Совершенствование скоростной выносливости.</p>	<p>1. Пробежать дистанцию б/у времени: девушки 2000 м юноши 3000 м. 2. Выполнение упражнений по ОФП. 3. Игра в футбол. Самостоятельная работа: 1. Прыжки на скакалке по 5 - 15 мин выполнять повторно 3 – 4 раза.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>

	- спины - ног.		
Занятие 79. 1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на релаксацию. 3. Выполнение упражнений на гибкость. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
Занятие 80. 1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1. Выполнение упражнений для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины - ног. 2. Выполнение упражнений в парах по времени. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений по выбору для мышц: - брюшного пресса - верхнего плечевого пояса - спины.	2 2	2
Занятие 81. 1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	1. Выполнение упражнений по круговой. 2. Выполнение упражнений на релаксацию. 3. Выполнение упражнений на гибкость. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.	2 2	2
8 семестр			
Занятие 82. 1. Контроль силовых качеств. 2. Контроль знаний и умений комплекса упражнений для развития силы.	1. Показ комплекса упражнений для развития силы на группы мышц по выбору. 2. Выполнение упражнений поднимания туловища на результат. 3. Выполнение упражнений: 6 сгибание и разгибание рук на результат. Самостоятельная работа: 1. Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.	2 2	2
Гимнастика Занятие 83. 1. Совершенствование силовых качеств. 2. Совершенствование гибкости.	1. Выполнение упражнений для развития силы с предметами. 2. Выполнение упражнений по круговой, чередуя с выполнением упражнений на стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс для развития гибкости.	2 2	2

<p>Занятие 84. 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие гибкости.</p>	<p>1. Выполнение упражнений поточно по ОФТ. 2. Выполнение упражнений по круговой, чередуя с выполнением упражнений на стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 85. 1. Контроль физической подготовленности. 2. Развитие ловкости.</p>	<p>1. Выполнение упражнений по ОФП. 2. Выполнение упражнений на результат: прыжки в длину с места поднимание туловища за 30 сек 3. Выполнение упражнений на координацию. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс для тренировки скоростно-силовых качеств с предметами.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 86. 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Развитие гибкости.</p>	<p>1. Выполнение упражнений по круговой, по времени выполнения за 10, 20, 30 сек. 2. Выполнение упражнений на увеличение подвижности суставов: тазобедренных, плечевых. 3. Стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 87. 1. Контроль физической подготовленности. 2. Развитие координационных способностей.</p>	<p>1. Выполнение упражнений на результат: - прыжки на двух через планку. - упор присев – упор лежа. - челночный бег 4 × 9 м 2. Выполнение упражнений на координацию. 3. Стретчинг. Самостоятельная работа: 1. Приготовиться к занятиям по спортивным играм.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Легкая атлетика Занятие 88. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование ОФП.</p>	<p>1. Пробегание коротких отрезков 10 м, 15 м, 20 м с высокого старта. 2. Выполнение подготовительных упражнений в беге на короткие дистанции. 3. Пробегание отрезков по виражу. 4. Выполнение упражнений по ОФП. Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для разминки.</p>	<p>2 2</p>	<p>2 2</p>
<p>Занятие 89. 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Совершенствование ОФП.</p>	<p>1. Выполнение упражнений для мышц туловища. 2. Пробегание отрезков 300 – 100 – 300 м девушки 400 – 200 – 400 м юноши. 3. Выполнение упражнений по ОФП.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Равномерный бег в чередовании с ускорениями по 10 – 15 м, протяженность дистанции 2 – 3 км.</p>	2	
<p>Занятие 90.</p> <p>1. Контроль скоростных качеств.</p> <p>2. Контроль скоростно-силовых качеств.</p>	<p>1. Контрольное выполнение упражнений: бег 60 м – девушки бег 100 м – юноши</p> <p>2. Тройной прыжок с места.</p> <p>3. Упражнения на стретчинг.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Приготовиться к контрольному уроку.</p>	2	2
<p>Занятие 91.</p> <p>1. Контроль общей выносливости.</p> <p>2. Упражнения на релаксацию, стретчинг.</p>	<p>1. Контрольное выполнение задания на результат. Пробежать дистанцию 2000 м.</p> <p>2. Выполнение упражнений на гибкость и релаксацию.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Тренировать выносливость: ходьба, бег, прыжки на скакалке.</p> <p>2. Тренировать силу мышц брюшного пресса.</p> <p>3. Выполнять упражнения на гибкость.</p>	2	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный инвентарь по видам спорта

Легкая атлетика:

- граната 500–700 гр.
- рулетка
- секундомер
- свисток

Гимнастический инвентарь:

резинка спортивная

скакалка

мяч гимнастический

гантели

канат

гимнастические коврики

Инвентарь для спортивных игр:

- бадминтон (ракетки и воланы)
- мяч волейбольный
- мяч футбольный
- мяч баскетбольный
- комплект для настольного тенниса
- стол для настольного тенниса
- сетка для волейбола
- сетка для баскетбола

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.«Физическая культура». Учебник для СПО. А.А. Бишаева Издательский центр «Академия» ,2020.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с

2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019.

3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС Издательство ЛАНЬ <https://e.lanbook.com/>.
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется через текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Формируемые компетенции: ОК 2, 6, 12. Освоенные умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Усвоенные знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	<u>Текущий контроль успеваемости</u> – Оценка результатов выполнения комплексов упражнений – Оценка выполнения практического задания – Контроль самостоятельной работы <u>Промежуточная аттестация</u> – Прием контрольных нормативов

**Контрольные упражнения для студентов
основной медицинской группы**

Упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,0	14,4	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м, мин, с	–	–	–	9.30	11.00	12.00
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	–	–	–
Прыжок в длину с места	240	220	205	210	190	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество раз	26	22	18	24	21	17
Подтягивание, количество раз	12	10	8	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	40	35	30	12	10	8
Нижние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхняя прямая подача (3 подачи)	3	2	1	3	2	1