

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ «ПРИЗВАНИЕ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальности
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО
Квалификация – Медицинская сестра / Медицинский брат**

Нальчик, 2020

ОДОБРЕНА

«УТВЕРЖДАЮ»

цикловой методической комиссией
общеобразовательного, общего
гуманитарного и социально-
экономического циклов

Протокол №1

« _____ » _____ 2020г.

Председатель ЦМК

_____ Д.А. Мамиева

Заместитель директора по
учебно-методической работе

_____ Л.М. Ахминова

« _____ » _____ 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования по специальности
34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик: ЧПОУ «МедКолледж «Призвание».

Разработчики:

Битокова Л.Ш. - преподаватель ЧПОУ «МедКолледж «Призвание».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *34.02.01 Сестринское дело*.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи 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 значимый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и значимость.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за их ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного 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 личного развития, заниматься личным 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** часа;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося **174** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1курс 74 (32\42)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр - 32ч		
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<p>Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы.</p> <p>Теоретическое занятие Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Самостоятельная работа Подготовить сообщения по теме занятия.</p>	4	1
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<p>Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 20, 30,60,100. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Практические занятия 1-2 1.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 2.Совершенствование техники бега на 30м ,60м, 100м с высокого и низкого старта.</p> <p>Самостоятельная работа: УГГ, пробежки. выполнять разминочный комплекс</p>	8	2
		4	
		4	

	упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала:	4	2
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000. Преодоление препятствий. 2000м (девушки),3000м (юноши).		
	Практическое занятие 3 Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости.	2	
	Самостоятельная работа: пробежки, составление комплекса СПУ- прыгуна.	2	
Тема 2.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала:	4	2
	Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практическое занятие 4 Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	4	2
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практическое занятие 5 Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	
	Самостоятельная работа: пробежки, УГГ.	2	
Тема 2.5. Технике метания гранаты	Содержание учебного материала	8	2
	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия 6-7 1.Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя. 2.Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.	4	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой; пробежки. УГГ.	4	
	Практическое занятие 8 1.Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м. прыжках в длину.	2	3
Контрольное занятие	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	

Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	Содержание учебного материала	4	2
	Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры.		
	Практическое занятие 9 Техника перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. Эстафеты.	2	
	Самостоятельная работа: перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. Подготовить СПУ- баскетболиста.	2	
Тема 3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	2
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.		
	Практические занятия 10 Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	
Тема 3.3. Техника бросков.	Содержание учебного материала	4	2
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		
	Практическое занятие 11 Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении.	2	
	Самостоятельная работа: броски на результат с линии штрафного броска. выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 3.4. Техника защиты.	Содержание учебного материала:	4	2
	Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. Совершенствование вырывания и выбивания мяча.		
	Практическое занятие 12	2	

	Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите.		
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	
Тема 3.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала	4	2
	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Учебные игры.		
	Практическое занятие 13 Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления.	2	
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр; освоение элементов техники. УГГ.	2	
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала	6	2
	Правила судейства (жесты судьи); правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практическое занятие 14 Судейство учебных игр.	2	
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	2	
	Работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	
Зачет	Зачет Броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	3
Раздел 4. Волейбол.	2 семестр - 42ч		
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	8	2
	Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Учебные игры.		
	Практические занятия 1-2 1. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. 2. Прием мяча двумя руками снизу.	4	
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение	4	

	элементов техники. УГГ.		
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу.	Содержание учебного материала	16	2
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	Практические занятия 3-6	8	
	1. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений.		
	2. Прием мяча с последующим падением.		
	3. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. 4. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа: работа на техникой приема и передачи. УГГ.	8	
Тема 4.3. Подачи.	Содержание учебного материала	12	2
	Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Практические занятия 7-9	6	
	1. Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		
	2. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.		
	3. Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	6	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	16	2
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.		
	Практические занятия 10-13	8	
	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.		
	2. Техника нападающего удара.		
	3. Тактика игры в нападении: разыгрывание в три касания, нападающий удар прямой по ходу.		
	4. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых УГГ.	8	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	16	2

Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	Практические занятия 14-17 1. Специальные и подводящие упражнения группового блокирования. Техника блокирования.	8	
	2. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча.		
	3. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты.		
	4. Учебная игра по правилам.		
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	8	
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала	12	2
	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	Практические занятия 18-20 1. Участие в судействе учебных игр.	6	
	2. Правила соревнований.		
	3. Практика судейства.		
		Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	6
	Работа над освоением элементов техники. УГГ.		
Контрольное занятие	Зачет Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	2	3

2 курс - 56ч (24\32)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3 семестр 24ч		
Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	8	2

короткие дистанции	Совершенствование техники бега на 30м, 60м, 100м с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия 1-2 1. Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10.	4	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	4	
Тема 5.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	2
	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
	Практические занятия 3 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	2	
Тема 5.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала	4	2
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия 4 Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	2	
	Самостоятельная работа: пробежки. УГГ.	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	4	2
	Техника отталкивания, полет, приземление.		
	Практические занятия 5 Совершенствование техники отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	2	
Тема 5.5. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала	6	2
	Техника безопасности при метании. Метание на дальность.		
	Практическое занятие 6 Метание гранаты на дальность с разбега.	2	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой. УГГ.	2	
	Самостоятельная работа: пробежки; УГГ.	2	

Тема 5.6. Контрольное занятие	Практическое занятие 7 Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; марш-броске; прыжках в длину; тестирование.	2	3
Раздел 6. Баскетбол.			
Тема 6.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Содержание учебного материала	8	2
	Техника безопасности. Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.		
	Практические занятия 8-9 Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений.	4	
	Самостоятельная работа: Совершенствование технических приемов. УГГ.	4	
Тема 6.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	8	2
	Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебные игры.		
	Практические занятия 10-11 1.Совершенствование индивидуальных действий в нападении 2.Совершенствование коллективные действия в нападении. Учебные игры.	4	
	Самостоятельная работа Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	
	Работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	
Контрольное занятие	Зачет. Броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	3
	4 семестр 32 ч		
Раздел 7. Волейбол.			
Тема 7.1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Содержание учебного материала	8	2
	Техника безопасности. Передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.		
Практические занятия 1-2 1.Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, назад за голову 2.Прием с подачи; передачи на точность.	4		

	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	
Тема 7.2. Подачи	Содержание учебного материала	12	2
	Совершенствование техники выполнения подач избранным способом; выполнение подач по зонам.		
	Практические занятия 3-5	6	
	1. Совершенствование техники подачи избранным способом.		
	2. Стойка, работа рук и ног. 3. Подачи на точность по зонам.		
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	6	
Тема 7.3. Совершенствование тактика и техники игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	24	2
	Совершенствование тактики и техники игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование); знать тактику игры в защите и нападении; знать правила игры.		
	Практические занятия 6-11	12	
	1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и защите.		
	2. Прием и передачи мяча, разыгрывание в три касания, подача в зону.		
	3. Нападающий удар.		
	4. Блокирование одиночное и групповое.		
	5. Игровые комбинации.		
6. Учебные игры.			
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	12	
Тема 7.4. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала:	16	2
	Правила соревнований; участвовать в судействе учебных игр; ведение протоколов.		
	Практические занятия 12-15	8	
	1. Участие в судействе учебных игр.		
	2. Правила соревнований.		
	3. Практика судейства.		
	4. Ведение протоколов.		
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	8	

	Работа над освоением элементов техники УГГ.	4	
Контрольное занятие	Зачет. Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи. Тестирование.	4	3

3 курс 44ч (26/18)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	5 семестр 26 ч		
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60, 100 с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 60-80м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
	Практические занятия 1 Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10.	2	
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	8	2
	Практические занятия 2-3 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500, 1000.		
	Самостоятельная работа: УГГ, пробежки.	4	
Тема 1.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
	Практические занятия 4	2	

	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Самостоятельная работа: пробежки. УГГ.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	4	2
	Техника отталкивания, полет, приземление.		
	Практическое занятие 5 Совершенствование техники отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	2	
	Самостоятельная работа: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). Пробежки. УГГ.	2	
Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала	4	2
	Техника безопасности при метании. Метание на дальность.		
	Практическое занятие 6 Метание гранаты на дальность с разбега.	2	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой. УГГ.	2	
	Пробежки; УГГ.	2	
Контрольное занятие	Практическое занятие 7 Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м марш-броске; прыжках в длину; тестирование.	2	3
Раздел 2. Баскетбол.			
Тема 2.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Содержание учебного материала:	8	2
	Техника безопасности. Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.		
	Практические занятия 8-9 Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений. Учебная игра по правилам.	4	
	Самостоятельная работа: Совершенствование технических приемов. УГГ.	4	
Тема 2.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных, тактические действия в	Содержание учебного материала	14	2
	Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебные игры. Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины.		

нападении и защите.	Практические занятия 10-12 Совершенствование групповых, командных, индивидуальных, тактические действия в нападении и защите.	4	
	Учебные игры	2	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	6	
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники. УГГ.	2	
Контрольное занятие	Зачет Броски, зачетные упражнения, игра.	2	3
Раздел 3. Волейбол.	6 семестр 18 ч		
Тема 3.1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	8	2
	Техника безопасности. Передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; прием с подачи; передачи на точность.		
	Практические занятия 1-2 Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, назад за голову; Прием с подачи, передачи на точность.	4	
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой, в парах; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	
Тема 3.2. Подачи.	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование техники выполнения подач избранным способом; выполнение подач по зонам.		
	Практические занятия 3-4 Совершенствование техники подачи избранным способом (стойка, работа рук и ног) Подачи на точность по зонам. Двусторонняя учебная игра	4	
	Самостоятельная работа: освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	
Тема 3.3. Совершенствование тактика и техники игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование тактики и техники игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование); знать тактику игры в защите и нападении; знать правила игры; выполнять приемы передачи мяча; участвовать в судействе соревнований.		
	Практические занятия 5-6 Совершенствование тактики и техники игры в нападении.	4	

	Совершенствование тактики и техники игры в защите.		
	Самостоятельная работа: работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	4	
Тема 3.4. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	Содержание учебного материала	8	2
	Правила соревнований; участвовать в судействе учебных игр; ведение протоколов.		
	Практические занятия 7-8	4	
	Участие в судействе учебных игр. Правила соревнований.		
	Самостоятельная работа: изучение правил игры; участвовать в судействе игр.	4	
	Подготовка к дифференцированному зачету.	2	3
	Дифференцированный зачет	2	3
	Всего	348 ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование: гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса и бадминтона, шахматы, шашки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. -М.: «Академия», 2015.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: «Академия», 2018.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика. -М.: «Академия», 2016.
4. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.: М.: Гардарики, 2018.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд.,-М., Владос,2017.
5. Железняк Ю.Д.120 уроков по волейболу ФИС.: 2014.
6. Бароненко В.А. Рапорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2015.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 4.Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно").

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
Знать:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
	Дифференцированный зачет

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

			Высо к.	Средн.	Низк.		Высок.	Сред.	Низк.	
Быстрота	Бег на 30 м с выест, в сек	16	5.1	5.5	6.1		4.6	5.0	5.5	
		17	5.0	5.5	6.1		4.5	4.8	5.2	
Ловкость	бег челночный" 4x9 м в сек	16	10.4	10.8	11.1		9.6	9.9	10.2	
		17	10.4	10.8	11.3		9.5	9.7	9.9	
Ловкость	бег челночный" 10x10 м в сек	16	32	34	37		28	30	32	
		17	31	33	35		27	28	30	
Выносл. Ловк-ть	Выпрыгивание вверх с места, толч. двух. см	16	44	42	40		59	54	47	
		17	42	40	38		61	55	48	
Быстр. сила	Прыжок в длину с места, толч. двух. см	16	200	268	142		231	200	178	
		17	205	172	150		245	210	185	
Сила	Подтягивание в висе Кол-во раз	16					12	9	4	
		17					14	10	5	
Сила	Подтягивание в висе, лежа. Кол-во раз	16	18	12	5					
		17	19	13	5					
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кол-раз	16	7	5	2		26	20	14	
		17	7	6	3		28	22	15	
Сила	Поднимание и опускание кол-во раз, лежа на спине	16	35	26	20		50	45	37	
		17	40	27	20		50	45	40	
Гибкость	Наклон туловища вперед к прямым ногам см.	16	+ 17	+ 13	+10		+ 13	+ 9	+ 6	
		17	+ 17	+ 13	+ 10		+ 13	+ 9	+ 6	
Выполнять	Бег 6-ти минут. по гладкой дорожке	16								
		17	1140	960	770		1530	1330	1130	
			1240	1120	1000		1530	1330	1130	

**ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ (на базе 9 - 11 классов)**

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ
«ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ».**

- 1 . Бег 100 метров (юноши, девушки) - без учета времени.
- 2 . Бег 2000 метров (девушки). 3000 м (юноши) - без учета времени.
- 3 . Прыжки в длину с места (юноши, девушки).
- 4 . Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши, девушки)
- 5 . Подтягивание на перекладине (юноши).
- 6 . Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши, девушки).
- 7 . Дозированная ходьба. (5000 метров)
- 8 . Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки).
- 9 . Набивание теннисного мяча (юноши, девушки).
- 10 Набивание волейбольного мяча над головой (юноши, девушки).
11. Метание гранаты (юноши).
12. Метание теннисного мяча (девушки).

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основной
медицинской группы**

Вид упражнений	Оценка									
		I курс			II курс			III IV курсы		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м.	Ю	14,8	14,3	13,8	14,5	14,0	13,6	14,3	13,9	13,3
	д	17,5	17,3	16,6	17,5	17,0	16,4	17,5	17,0	16,4
Бег кросс 1000м. 500м.	Ю	3,40	3,30	3,20	3,30	3,20	3,15			
	д	2,10	2,05	2,00	2,05	2,00	1,50			
Бег 3000м. 2000м.	Ю	14,30	13,30	13,00	14,0	13,00	12,30	14,00	13,10	12,50
	д	13,30	13,00	12,30	13,00	12,30	12,00	12,50	12,00	11,40
Бег 5000м. 3000м.	Ю д	Без учета времени								
Прыжки в длину с места	Ю	215	225	235	225	235	240	230	240	245
	Д	155	165	175	165	170	180	165	175	185
Прыжки в длину с разбега	Ю	410	430	450	430	450	470	440	460	480
	д	300	320	340	320	340	350	320	340	350
Метание гранаты 700гр. 500гр.	Ю	30	35	38	35	38	42	40	42	45
	д	15	18	20	18	22	25	22	25	27
Метание мяча	Ю	50	55	60	55	60	65	55	60	65
	д	20	25	30	25	30	35	28	32	37
Подтягивание на перекладине или подъем переворот	ю	2	3	4	4	5	6	5	6	7
Сгибание разгибание рук на брусьях	ю	8	10	12	10	12	14	12	14	16

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	д	20	35	45	30	40	50	35	45	50
Марш бросок 6км. 3км.	Ю д	36 23	34 21	32 19	34 22	32 19,30	30 18			
Туристический поход с проверкой тур. навыков	Юноши и девушки однодневный поход на 20 км.									
Теоретический раздел	Согласно вопросам									

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие. Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают дифференцированный зачет (зачет). Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно").

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам.

Содержание дисциплины:

Раздел 1. Теоретический (лекционный курс).

Раздел 2. Методико-практический

Раздел 3. Легкая атлетика

Раздел 4. Баскетбол

Раздел 5. Волейбол