

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Черемховский медицинский техникум»

**Рабочая программа
учебной дисциплины
«Физическая культура»
по специальности 060101 Лечебное дело**

Рассмотрена и утверждена
На заседании ЦМК ОГСЭ
Протокол № 1
от « 28 » августа 2014г.
Председатель ЦМК ОГСЭ дисциплин
MS - М.Н. Шерстнева
« » 2014г.



Зам. директора
по учебной работе
Н.А. Вершинина

**Рецензия
на рабочую программу
по дисциплине
«Физическая культура»
для специальности 060101 Лечебное дело**

Рабочая программа составлена Плетневой В.И., преподавателем Черемховского медицинского техникума. Программа рассчитана на курс в объеме 476 часов, включающий в себя 238 часов практических занятий и 238 часов самостоятельной работы студентов.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

Рабочая программа содержит:

1. паспорт образовательной программы учебной дисциплины;
2. структуру и содержание учебной дисциплины;
3. условия реализации программы учебной дисциплины;
4. контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

В программе определены цели изучения дисциплины и взаимосвязь с другими общеобразовательными и специальными дисциплинами, что дает представление о целостности медицинских знаний.

Программа учебной дисциплины включает в себя:

- паспорт дисциплины, в котором определено место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы.
- цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен знать:

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций).

Целью рабочей программы по физической культуре является:


- совершенствование навыков и умений при обучении базовых видов спорта;
- укрепление здоровья;
- совершенствование физических качеств;

- развитие творчества и самостоятельность, обучения способам контроля за физической нагрузкой.

Таким образом, данная рабочая программа, разработанная по предмету «Физическая культура» для специальности 060101 Лечебное дело, соответствует требованиям и может быть рекомендована к практическому применению в медицинском техникуме.

Рецензент:

преподаватель

первой квалификационной категории  Н.П. Полищук



Согласен по содержанию: О. С. Шумова И.В.

**Рецензия
на рабочую программу
по дисциплине
«Физическая культура»
для специальности 060101 Лечебное дело**

Рабочая программа составлена – Плетневой В.И., преподавателем Черемховского медицинского техникума. Она рассчитана на курс в объеме 175 часов, включающий в себя 117 часов практических занятий и 58 часов самостоятельной работы студентов.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

Рабочая программа содержит:

1. паспорт образовательной программы учебной дисциплины;
2. структуру и содержание учебной дисциплины;
3. условия реализации программы учебной дисциплины;
4. контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

В программе определены цели изучения дисциплины и взаимосвязь с другими общеобразовательными и специальными дисциплинами, что дает представление о целостности медицинских знаний.

Программа учебной дисциплины включает в себя:

- паспорт дисциплины, в котором определено место дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы.

- цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций).

Целью рабочей программы по физической культуре является:

- совершенствование навыков и умений при обучении базовых видов спорта;

- укрепление здоровья;

- совершенствование физических качеств;

- развитие творчества и самостоятельность, обучения способам контроля за физической нагрузкой.

Таким образом, данная рабочая программа, разработанная по предмету «Физическая культура» для специальности 060101 Лечебное дело, соответствует требованиям и может быть рекомендована к практическому применению в медицинском техникуме.

Рецензент:

Председатель ЦМК ОГСЭ дисциплины

Преподаватель

Первой квалификационной категории

ОГБОУ СПО

«Черемховский медицинский техникум»



Шерстнёва М.Н.

«28» августа 20 14 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 060101 Лечебное дело

Организация-разработчик: ОГБОУ СПО «Черемховский медицинский техникум»

Разработчик:

Плетнева Вита Игнацасовна преподаватель физической культуры ОГБОУ СПО «Черемховский медицинский техникум», высшей квалификационной категории

Содержание

1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины.....	5
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	30
4. Контроль и оценка результатов освоение учебной дисциплины.....	32

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 060101 Лечебное дело.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углубленной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающихся должен

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов (4 часа в неделю), в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов (2 часа в неделю);

- самостоятельной работы обучающегося 238 часов (2 часа в неделю)

В зависимости от специальности может быть изменение общей трудоемкости дисциплины «Физическая культура» за счет изменения трудоемкости не обязательных разделов программы.

Настоящая программа позволяет образовательному учреждению в процессе проведения занятий по физической культуре с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

1. Структура и примерное содержание учебной дисциплины Физическая культура.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

ВИД УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	
в том числе:	
лабораторные работы – не предусмотрено	
практические занятия	238
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
В том числе:	
- подготовка докладов, рефератов;	82
- составление словаря основных терминов и понятий;	20
- составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (тестирование этих качеств)	32
- измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила);	26
- составление комплексов для формирования правильной осанки;	26
- составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами;	20
- ведение дневника по самоконтролю индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.	20
Итоговая аттестация в форме	зачета
I семестр	зачет
II семестр	зачет
III семестр	зачет
IV семестр	зачет
V семестр	зачет
VI семестр	зачет
VII семестр	зачет
VIII семестр	диф.зачёт

I семестр 2/30

Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание теоретического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальные явления. 2. Сущность и ценность физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. 4. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. 5. Основы здорового образа и стиля жизни. 	2	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферативных сообщений: «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни студентов» 	2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	14	
Тема 2.1. Обучение технике низкого старта. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Инструктаж по технике безопасности. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Обще развивающие упражнения. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Повторный бег(30м-60м) 6. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон 	2	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Место легкой атлетики в системе физического воспитания» 	4	

<p>Тема2.2. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Обще развивающие упражнения. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Бег 60м на результат. 5. Эстафета. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств 	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема2.3. Низкий старт.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Бег на 60м на технику. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Челночный бег. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля. 	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема2.4. Контрольный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники бега на средние дистанции в организации 	<p>2</p> <p>3</p>	

	активного отдыха.		
Тема2.5. Кроссовый бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической под готовности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки 	2 1	
Тема2.6. Эстафетный бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. 	2 1	
Тема2.7. Техника передачи эстафетной палочки.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 6. Передача эстафетной палочки. 	2	

	Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none">1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств.2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	2	
Раздел 3	Волейбол	16	
Тема3.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none">1. Инструктаж по технике безопасности.2. Терминология волейбола.3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.4. Правила и основы организации игры в волейбол.5. Изучение техники стоек и перемещений.6. Учебная игра. Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none">1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре».	2 4	
Тема3.2. Техника нижней прямой подачи.	Содержание практического занятия: <ol style="list-style-type: none">1. Разминочный бег 10мин.2. Комплекс ОРУ.3. Развитие координационных способностей.4. Освоение техники нижней прямой подачи.5. Перемещение игроков.6. Упражнения в парах.7. Учебная игра. Самостоятельная работа: <ol style="list-style-type: none">1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки.2. Ведение личного дневника самоконтроля.	2 2	

<p>Тема3.3. Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники нижней прямой подачи. 4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу. 	<p>2</p> <p>3</p>	
<p>Тема3.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации. 	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема3.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам. 	<p>2</p>	

нападающего удара.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Комплекс ОРУ в парах. 3. Развитие координационных способностей. 4. Нападающий удар при встречных передачах. 5. Позиционное нападение со смены мест. 6. Игра по правилам. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники выполнения нападающего удара. 2. Осуществление судейства игры в волейбол. 	1	
	II семестр 0/40		
Раздел 4	Гимнастика	12	
Тема4.1 Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. 2. Правила страховки во время выполнения упражнений. 3. Комплекс обще развивающих упражнений. 4. Формирование правильной осанки. 5. Строевые приемы. 6. Выполнение команд: «Полшага!» 7. Развитие гибкости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека.» 	2	
Тема4.2. Построение и перестроение.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Освоение техники строевых упражнений. 	3	
		2	

	6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. Самостоятельная работа: 1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.	2	
Тема4.3. Акробатические упражнения.	Содержание практического занятия: 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение комбинации акробатических упражнений. 4. Демонстрация строевых приёмов. 5. Развитие силовых способностей. 6. Соблюдение правил техники безопасности. Самостоятельная работа: 1. Составление выполнение комбинаций акробатических упражнений.	2	
Тема4.4. Группировка, перекаты, кувырки.	Содержание практического занятия: 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Разучивание новых упражнений. 4. Освоение техники перекатов, кувырков, группировок. 5. Освоение техники стойки на лопатках, стойки на руках. 6. Развитие равновесия. Самостоятельная работа: 1. Составление комплексов упражнений направленных на совершенствование техники, выполнение видов физической подготовки.	2	

<p>Тема4.5. Приёмы страховки и само страховки.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Строевые упражнения. 6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. 	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема4.6. Контроль техники акробатических комбинаций.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники кувырка вперед вдвоем держась за голени. 4. Демонстрация техники акробатической комбинации. 5. Развитие силовых способностей. 6. Дыхательная гимнастика. <p>Самостоятельная работа: Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкульт минутки.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Раздел 5</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>16</p>	
<p>Тема5.1. Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Экипировка лыжника. 3. Инвентарь и снаряжения. 4. Лыжные мази. 5. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. 6. Профилактика и предупреждение обморожений. 	<p>2</p>	

	<p>7. Развитие общей выносливости.</p> <p>8. Самоконтроль при занятии лыжной подготовкой.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лыжной подготовке»</p>	4	
<p>Тема5.2.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>3. Комплекс упражнений специальной выносливости.</p> <p>4. Строевые упражнения с лыжами на лыжах.</p> <p>5. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p> <p>6. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнения для развития специальной выносливости.</p>	2	
<p>Тема5.3.</p> <p>Подъёмы и спуски.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники подъемов и спусков.</p> <p>3. Комплекса упражнений специальной выносливости.</p> <p>4. Развитие общей выносливости.</p> <p>5. Соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>6. Спуск в основной и низкой стойке.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p>	2	
<p>Тема5.4.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. ОФП.</p> <p>3. Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.</p> <p>4. Освоение техники попеременного четырехшажного хода.</p>	2	

	<p>5. Развитие общей выносливости. 6. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по общей физической подготовки.</p>	1	
<p>Тема5.5. Контроль нормативов.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Контрольный бег на лыжах: 3км-5км. 3. Освоение техники одновременного бесшажного хода. 4. Чередование лыжных ходов. 5. Развитие специальной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка и написание реферативного сообщения: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях».</p>	2	
<p>Тема5.6. Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники одновременного двухшажного хода. 3. Использование техники передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности. 4. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 5. Развитие силы.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха.</p>	2	
<p>Тема5.7. Подъемы на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники подъемов на лыжах. 3. Комплекс упражнений специальной физической подготовки. 4. Соблюдение правил техники безопасности. 5. Самоконтроль.</p>	4	
		2	

	<p>6. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.</p>	1	
<p>Тема5.8. Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой».</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники подъемов на лыжах способом :»Полуелочкой», «Елочкой» 3. ОФП. 4. Предупреждение и профилактика обморожений. 5. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса. 	2	1
Раздел 6	Лёгкая атлетика	12	
<p>Тема6.1. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике» 	2	2
<p>Тема6.2. Скоростно-силовые способности.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ. 5. ОФП. 	2	

	<p>6. Развитие скорости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке. 	1	
<p>Темаб.3. Контроль нормативов.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Низкий старт 30м-60м. 3. Бег по дистанции. 4. Биохимические основы бега. 5. Бег на результат 100м. 6. Развитие скорости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение личного дневника самоконтроля. 	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Темаб.4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 4. Прыжковые упражнения. 5. Правила соревнования по прыжкам в длину. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Соблюдение техники безопасности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Темаб.5. Эстафетный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега. 	2	

	6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	4	
Тема 6.6. Контроль техники эстафетного бега.	Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 60м-8-м. 4. Комплекс специально-беговых упражнений. 5. Бег по прямой 60м-100м. 6. Бег по виражу 30м-60м. 7. Демонстрация техники эстафетного бега. 8. Развитие скорости. Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.	2	
		2	

III семестр 0/26

Раздел 7.	Легкая атлетика	12	
Тема 7.1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	Содержание практического занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега.		

	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.</p>		
<p>Тема 7.2. Низкий старт</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>6. Разминочный бег-1 км. 7. Специальные беговые упражнения. 8. Ускорение 30-60м. 9. Стартовый разгон. 10.Обще развивающие упражнение. 11.Развитие скоростно-силовых качеств. 12.Бег 60м на результат с низкого старта.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств</p>	2	
<p>Тема7.3. Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>6. Разминочный бег 1,1-5км. 7. Комплекс ОРУ. 8. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 9. Прыжок в длину с разбега на технику. 10.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>3. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 4. Заполнение личного дневника самоконтроля.</p>	2	2

<p>Тема7.4. Контроль техники прыжка в длину..</p>	<p>Содержание практического занятия: 7. Равномерный бег. 8. Комплекс ОРУ. 9. Специальные беговые упражнения. 10. Ускорение 30м-60м. 11. Контрольный бег. 12. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа: 2. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема7.5. Эстафетный бег.</p>	<p>Содержание практического занятия: 6. Бег в равномерном темпе. 7. Специальные беговые упражнения. 8. Контроль ЧСС за 10 сек. 9. Эстафетный бег. 10. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Самостоятельная работа: 3. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 4. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.</p>	<p>2</p> <p>5</p>	
<p>Тема7.6. Техника передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Содержание практического занятия: 7. Бег в равномерном темпе. 8. Комплекс ОРУ. 9. Повторный бег по прямой 60м-100м. 10. Повторный бег по виражу 30м-60м. 11. Контрольный бег 100м. 12. Передача эстафетной палочки.</p> <p>Самостоятельная работа: 3. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	

	4. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.		
Раздел 8	Волейбол	14	
Тема8.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>7. Инструктаж по технике безопасности. 8. Терминология волейбола. 9. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 10.Правила и основы организации игры в волейбол. 11.Изучение техники стоек и перемещений. 12.Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>2. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре».</p>	2 4	
Тема8.2. Техника нижней прямой подачи.	<p>Содержание практического занятия:</p> <p>8. Разминочный бег 10мин. 9. Комплекс ОРУ. 10.Развитие координационных способностей. 11.Освоение техники нижней прямой подачи. 12.Перемещение игроков. 13. Упражнения в парах. 14.Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>3. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 4. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	2 2	
Тема8.3.	Содержание практического занятия:	2	

<p>Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p>7. Разминочный бег 10мин. 8. Комплекс ОРУ. 9. Освоение техники нижней прямой подачи. 10. Прием мяча отражённой сеткой. 11. Учебная игра. 12. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса. Самостоятельная работа: 2. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	4	
<p>Тема8.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия: 7. Разминочный бег 10мин. 8. Комплекс ОРУ. 9. Развитие координационных способностей. 10. Стойки и перемещение игрока. 11. Верхняя передача мяча в парах. 12. Игра в нападение через 3-ю зону. Самостоятельная работа: 3. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 4. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	2 1	
<p>Тема8.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия: 8. Разминочный бег 10мин. 9. Комплекс ОРУ. 10. Контроль ЧСС за 10сек. 11. Техника передачи мяча в парах. 12. Развитие координационных способностей. 13. Соблюдение правил безопасности. 14. Игра по правилам. Самостоятельная работа:</p>	2 1	

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 4. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха. 		
Тема 8.6. Правила соревнований по волейболу.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 7. Разминочный бег 10 мин. 8. Комплекс ОРУ. 9. Передача мяча сверху двумя руками. 10. Развитие координационных способностей. 11. Перемещение игрока. 12. Учебная игра по упрощенным правилам. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол. 4. Заполнение дневника самоконтроля. 	2	
Тема 8.7. Учебная игра по правилам.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6. Разминочный бег. 7. Комплекс ОРУ в парах. 8. Развитие координационных способностей. 9. Подвижные игры, эстафета. 10. Игра в нападение через зону. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4. Выполнение комплексов физических упражнений для развития координационных способностей. 5. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол. 6. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 	2	
IV семестр 0/38			

Раздел 9	Гимнастика	8	
Тема9.1 Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. 9. Правила страховки во время выполнения упражнений. 10.Комплекс обще развивающих упражнений. 11.Формирование правильной осанки. 12.Строевые приемы. 13.Выполнение команд: «Полшага!» 14.Развитие гибкости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека.» 	2	
Тема9.2. Построение и перестроение.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8. Инструктаж по технике безопасности. 9. Комплекс ОРУ в движении. 10.Упражнения для формирования правильной осанки. 11.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 12.Освоение техники строевых упражнений. 13.Стойки, приседы, выпады, упоры. 14.Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. 	2	
Тема9.3. Обще развивающие упражнения.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ с предметами. 3. Разучивание комплексов упражнений. 4. Повторение строевых приемов. 5. Упражнения для развития равновесия. <p>Самостоятельная работа:</p>	2	

	1. Составление и выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.	2	
Тема9.4. Акробатические упражнения.	Содержание практического занятия: 7. Упражнения в ходьбе и беге. 8. Комплекс ОРУ. 9. Освоение комбинации акробатических упражнений. 10. Демонстрация строевых приёмов. 11. Развитие силовых способностей. 12. Соблюдение правил техники безопасности. Самостоятельная работа: 2. Составление выполнения комбинаций акробатических упражнений.	2 2	
Раздел 10	Лыжная подготовка	14	
Тема10.1. Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.	Содержание практического занятия: 9. Инструктаж по технике безопасности. 10. Экипировка лыжника. 11. Инвентарь и снаряжения. 12. Лыжные мази. 13. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. 14. Профилактика и предупреждение обморожений. 15. Развитие общей выносливости. 16. Самоконтроль при занятии лыжной подготовкой. Самостоятельная работа: 2. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лыжной подготовке»	2 4	
Тема10.2. Одновременный бесшажный ход.	Содержание практического занятия: 7. Передвижение на лыжах 3-5км. 8. Освоение техники одновременного бесшажного хода. 9. Комплекс упражнений специальной выносливости. 10. Строевые упражнения с лыжами на лыжах.	2	

<p>Тема 11.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия: 13.Разминочный бег 10мин. 14.Комплекс ОРУ. 15.Развитие координационных способностей. 16.Стойки и перемещение игрока. 17.Верхняя передача мяча в парах. 18.Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 5. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 6. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема 11.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия: 15.Разминочный бег 10мин. 16.Комплекс ОРУ. 17.Контроль ЧСС за 10сек. 18.Техника передачи мяча в парах. 19.Развитие координационных способностей. 20.Соблюдение правил безопасности. 21.Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа: 5. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 6. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</p>	<p>2</p> <p>3</p>	
<p>Тема 11.6. Правила соревнований по волейболу.</p>	<p>Содержание практического занятия: 13.Разминочный бег 10мин. 14.Комплекс ОРУ. 15.Передача мяча сверху двумя руками. 16.Развитие координационных способностей.</p>	<p>2</p>	

	V СЕМЕСТР 0/24		
Раздел12.	Легкая атлетика	10	
Тема 12.1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. <p>Биохимические основы бега.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. 	2	
Тема 12.2. Низкий старт	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Бег 60м на результат с низкого старта. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование техники беговых упражнений 2.Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств 	2 1 2	
Тема12.3.	Содержание практического занятия:	2	

<p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 4. Прыжок в длину с разбега на технику. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля. 	2	
<p>Тема12.4. Контроль техники прыжка в длину..</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха. 	2	
<p>Тема12.5. Кроссовый бег.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки 	2	

<p>подачи.</p>	<p>3. Освоение техники нижней прямой подачи. 4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема13.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема13.5.Учебная игра по правилам.</p>	<p>Содержание практического занятия: 16.Разминочный бег. 17.Комплекс ОРУ в парах. 18.Развитие координационных способностей. 19.Подвижные игры, эстафета. 20.Игра в нападение через зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 10.Выполнение комплексов физических упражнений для развития координационных способностей. 11.Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	

<p>Тема14.1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Передвижение на лыжах. 3. Развитие общей выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами. 5. Бег на лыжах по пересеченной местности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях» 	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема14.2. Бег на лыжах по пересечённой местности.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3км. 5. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. 	<p>2</p> <p>4</p>	
<p>Тема14.3. Освоение техники одновременного хода.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники лыжных ходов. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Предупреждение обморожений. 6. Контроль техники подъемов и спусков. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контролирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) 2. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжной подготовки. 	<p>2</p> <p>1</p>	

<p>Тема14.4. Техника бесшажного хода.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Освоение техники бесшажного хода. 5. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема14.5. Контроль техники переменного двухшажного хода.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Контроль техники попеременного двухшажного хода. 4. Эстафета. 5. Развитие специальной выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение физических упражнений для развития специальной выносливости. 2. Применение техники передвижения на лыжах в организации активного отдыха. 	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема14.6. Контроль нормативов.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Развитие общей выносливости. 4. Подвижные игры с элементами лыжных ходов. 5. Контрольный бег на лыжах 3-5км. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 	<p>2</p> <p>2</p>	

Раздел 15	Волейбол	10	
Тема15.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Инструктаж по технике безопасности. 2.Терминология волейбола. 3.Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4.Правила и основы организации игры в волейбол. 5.Изучение техники стоек и перемещений. 6.Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». 	2	
Тема15.2. Техника нижней прямой подачи.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминочный бег 10мин. 2.Комплекс ОРУ. 3.Развитие координационных способностей. 4.Освоение техники нижней прямой подачи. 5.Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7.Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2.Ведение личного дневника самоконтроля. 	2	
Тема15.3. Контроль техники нижней прямой подачи.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разминочный бег 10мин. 2.Комплекс ОРУ. 3.Освоение техники нижней прямой подачи. 	2	

	<p>4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	2	
<p>Тема15.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	2	
<p>Тема15.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в</p>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега. 6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 	2	
Тема17.4. Бег на средние и длинные дистанции.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Комплекс СБУ. 4. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. 5. Развитие выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики. 	2	
Тема17.5. Контроль нормативов.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Низкий старт 30м-60м. 3. Бег по дистанции. 4. Биохимические основы бега. 5. Бег на результат 100м. 6. Развитие скорости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Ведение личного дневника самоконтроля. 	2	
Раздел 18	Волейбол	12	
Тема18.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	<p>Содержание практического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 	2	

<p>Тема18.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации. 	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>Тема18.5 Одиночное блокирование</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Освоение техники одиночного блокирования 6. Игра в нападение через 3-ю зону. 		
<p>Тема18.6. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам. <p>Самостоятельная работа:</p>	<p>2</p>	

Эстафетный бег.	8. Медленный бег 1-1,5км. 9. Комплекс ОРУ. 10.Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 11.Соблюдение правил безопасности. 12.Освоение техники эстафетного бега. 13.Передача эстафетной палочки. 14.Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная работа: 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетики.	2	
Тема20.4. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание практического занятия: 6. Медленный бег 1-1,5км. 7. Комплекс ОРУ в движении. 8. Комплекс СБУ. 9. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. 10.Развитие выносливости. Самостоятельная работа: 2. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.	2	
Тема20.5. Контроль нормативов.	Содержание практического занятия: 7. Медленный бег 1-1,5км. 8. Низкий старт 30м-60м. 9. Бег по дистанции. 10.Биохимические основы бега. 11.Бег на результат 100м. 12.Развитие скорости. Самостоятельная работа: 2. Ведение личного дневника самоконтроля.	2	

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

Учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академии», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.

4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Люси Бурбо – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день / Люси Бурбо – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. – 290 с.
8. Горцев Геннадий. Аэробика Фитнес. Шейпинг. / Г. Горцев – М.: Вече, 2001. – 320 с.
9. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов. – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. – стр. 11 – 13.
10. Кречмер Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – М., Педагогика, 1995. – 158 с.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.
12. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда – М.: Издательство Советский спорт. – 2005. – 192 с.
13. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. – 1989. – 272 с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.
15. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. – 2006. – 160 с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова – М.: Издательство Терра-Спорт. – 2000. – 72 с.
17. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления / И.П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. – 1994. – 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., ГОтовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.
19. Селуянов В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякинченко. – М., Финн. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
20. Черемисинов В.Н. Валеология / В.Н. Черемисинов – М.: Издательство Физическая культура. – 2005. – 144 с.
21. Черенкова С.Л. Физическая культура: самостоятельные занятия / С.Л. Черенкова – Брянск: БГТУ. – 2004. – 205 с. Шевакова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - дополнение задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. <p><i>Оценка</i> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, а иногда и ликвидации заболеваний достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>Бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм по упрощенным правилам.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p>

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия.

Лыжная подготовка

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей / профессий.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

**Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»
По специальности 060101 Лечебное дело,
I семестр 2/30**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятел ьная работа студента
			Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
1	2	3	4	5	6	7
1	Раздел Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	2	2		2
1.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2	2		2
2	Раздел Легкая атлетика	14	14		14	14
2.1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	2	2		2	4
2.2.	Низкий старт	2	2		2	1
2.3.	Специальная физическая подготовка.	2	2		2	2
2.4.	Прыжок в длину с разбега.	2	2		2	3
2.5	Контроль техники прыжка в длину..	2	2		2	1
2.6.	Эстафетный бег.	2	2		2	1
2.7.	Техника передачи эстафетной палочки.					2
3	Раздел Волейбол	16	16		16	16
3.1.	Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	4
3.2.	Общая физическая подготовка.	2	2		2	2
3.3.	Техника нижней прямой подачи	2	2		2	3
3.4.	Контроль техники нижней прямой подачи	2	2		2	1
3.5.	Развитие координационных	2	2		2	3

	способностей.					
3.6.	Контроль техники нижней передачи мяча.	2	2		2	1
3.7.	Правила соревнований по волейболу.	2	2		2	1
3.8.	Учебная игра по правилам.	2	2		2	1

II семестр 0/40

4	Раздел Гимнастика	8	8		8	8
4.1	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	2
4.2.	Построение и перестроение.	2	2		2	2
4.3.	Обще развивающие упражнения.	2	2		2	2
4.4.	Акробатические упражнения.	2	2		2	2
5	Раздел Лыжная подготовка	20	20		20	20
5.1.	Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	4
5.2.	Одновременный бесшажный ход.	2	2		2	2
5.3.	Подъёмы и спуски	2	2		2	1
5.4.	Попеременный четырёхшажный ход.	2	2		2	1
5.5.	Контроль нормативов.	2	2		2	2
5.6.	Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	2	2		2	4
5.7.	Подъёмы на лыжах.	2	2		2	1
5.8.	Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой».	2	2		2	1
6	Раздел Легкая атлетика	12	12		12	12
6.1.	Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	2
6.2.	Скоростно-силовые способности.	2	2		2	1
6.3.	Контроль нормативов.	2	2		2	1

6.4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	2		2	2
6.5.	Эстафетный бег.	2	2		2	4
6.6.	Контроль техники эстафетного бега.	2	2		2	2

III семестр 0/26

7.	Раздел Легкая атлетика	12	12		12	12
7.1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	2	2		2	
7.2.	Низкий старт	2	2		2	2
7.3.	Прыжок в длину с разбега.	2	2		2	2
7.4.	Контроль техники прыжка в длину.	2	2		2	1
7.5.	Эстафетный бег.	2	2		2	5
7.6.	Техника передачи эстафетной палочки.	2	2		2	2
8	Раздел Волейбол	14	14		14	14
8.1.	Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	4
8.2.	Техника нижней прямой подачи.	2	2		2	2
8.3.	Контроль техники нижней прямой подачи.	2	2		2	4
8.4.	Развитие координационных способностей.	2	2		2	1
8.5.	Контроль техники нижней передачи мяча.	2	2		2	1
8.6.	Правила соревнований по волейболу.	2	2		2	1
8.7.	Учебная игра по правилам.	2	2		2	1

IV семестр 0/38

9	Раздел Гимнастика	8	8		8	8
9.1	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	2
9.2.	Построение и перестроение.	2	2		2	2
9.3.	Обще развивающие	2	2		2	2

	упражнения.					
9.4.	Акробатические упражнения.	2	2		2	2
10	Раздел Лыжная подготовка	14	14		14	14
10.1.	Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	4
10.2.	Одновременный бесшажный ход.	2	2		2	1
10.3.	Подъёмы и спуски.	2	2		2	1
10.4.	Попеременный четырёхшажный ход.	2	2		2	1
10.5.	Контроль нормативов.	2	2		2	1
10.6.	Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	2	2		2	4
10.7.	Подъёмы на лыжах.	2	2		2	2
11	Раздел Волейбол	16	16		16	16
11.1.	Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	4
11.2.	Техника нижней прямой подачи.	2	2		2	2
11.3.	Контроль техники нижней прямой подачи.	2	2		2	3
11.4.	Развитие координационных способностей.	2	2		2	1
11.5.	Контроль техники нижней передачи мяча.	2	2		2	3
11.6.	Правила соревнований по волейболу.	2	2		2	1
11.7.	Учебная игра по правилам.	2	2		2	1
11.8.	Техника нападающего удара.	2	2		2	1

V семестр 0/24

12	Раздел Легкая атлетика	10	10		10	10
12.1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	2	2		2	2
12.2.	Низкий старт	2	2		2	2
12.3.	Прыжок в длину с разбега.	2	2		2	2

12.4.	Контроль техники прыжка в длину.	2	2		2	2
12.5.	Кроссовый бег.	2	2		2	2
13	Раздел Волейбол	14	14		14	14
13.1.	Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	4
13.2.	Техника нижней прямой подачи.	2	2		2	1
13.3.	Контроль техники нижней прямой подачи.	2	2		2	2
13.4.	Развитие координационных способностей.	2	2		2	2
13.5.	Учебная игра по правилам.	2	2		2	2
13.6.	Контроль техники нижней передачи мяча.	2	2		2	2
13.7.	Правила соревнований по волейболу.	2	2		2	1

VI семестр 0/36

14	Раздел Лыжная подготовка	12	12		12	12
14.1.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	2	2		2	2
14.2.	Бег на лыжах по пересечённой местности.	2	2		2	4
14.3.	Освоение техники одновременного хода.	2	2		2	1
14.4.	Техника бесшажного хода.	2	2		2	1
14.5.	Контроль техники переменного двушажного хода.	2	2		2	2
14.6.	Контроль нормативов.	2	2		2	2
15	Раздел Волейбол	10	10		10	10
15.1.	Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	2
15.2.	Техника нижней прямой подачи.	2	2		2	2
15.3.	Контроль техники нижней прямой подачи.	2	2		2	2
15.4.	Развитие координационных способностей.	2	2		2	2
15.5.	Контроль техники нижней	2	2		2	2

	передачи мяча.					
16	Раздел Легкая атлетика	12	12		12	12
16.1.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	2	2		2	4
16.2.	Скоростно-силовые способности.	2	2		2	1
16.3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	2		2	1
16.4.	Эстафетный бег.	2	2		2	4
16.5.	Техника передачи эстафетной палочки.	2	2		2	1
16.6	Бег на средние и длинные дистанции.	2	2		2	1

VII семестр 0/22

17	Раздел Легкая атлетика	10	10		10	10
17.1.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	2	2		2	3
17.2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	2		2	1
17.3.	Эстафетный бег.	2	2		2	2
17.4.	Бег на средние и длинные дистанции.	2	2		2	2
17.5.	Контроль нормативов	2	2		2	2
18	Раздел Волейбол	12	12		12	12
18.1.	Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	2	2		2	4
18.2.	Техника нижней прямой подачи.	2	2		2	2
18.3.	Контроль техники нижней прямой подачи.	2	2		2	4
18.4.	Развитие координационных способностей.	2	2		2	1
18.5	Одиночное блокирование	2	2		2	
18.6.	Контроль техники нижней передачи мяча.	2	2		2	1

VIII семестр 0/22

19	Раздел Лыжная подготовка	12	12		12	12
19.1.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	2	2		2	4
19.2	Развитие специальной выносливости.	2	2		2	2
19.3.	Бег на лыжах по пересечённой местности.	2	2		2	2
19.4.	Освоение техники одновременного хода.	2	2		2	1
19.5.	Контроль техники переменного двушажного хода.	2	2		2	2
19.6.	Контроль нормативов	2	2		2	1
20	Раздел Легкая атлетика	10	10		10	10
20.1.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	2	2		2	3
20.2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	2		2	1
20.3.	Эстафетный бег.	2	2		2	2
20.4.	Бег на средние и длинные дистанции.	2	2		2	2
20.5.	Контроль нормативов.	2	2		2	2
Всего		476	476		238	238