

**Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Медицинский колледж железнодорожного транспорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**Специальность 31.02.01 Лечебное дело**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК ОГСЭ  
« 18 » 06 2020 г.  
Протокол № 11  
Председатель Моиссва Д.С.Моиссва

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 31.02.01  
Лечебное дело  
Заместитель директора по УПР

А.В. Рогалева А.В. Рогалева

Разработчик: Макарова В.Н., преподаватель первой квалификационной категории МК ЖТ  
ФГБОУ ВО ИРГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |               |
|---|---------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>стр. 4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>      |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>23</b>     |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>24</b>     |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 - основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;

самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>476</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                              | <b>238</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теоретические занятия  | 2                  |
| практические занятия   | 236                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                   | <b>238</b>         |
| в том числе:   |                    |
| разработка комплексов упражнений   | 8                  |
| работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) | 10                 |
| Подготовка реферата  | 6                  |
| Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности               | 208                |
| Дневник самоконтроля   | 6                  |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>   |                    |
| <b>1, 3, 5, 7 семестры - зачёт</b>   |                    |
| <b>2, 4, 6, 8 семестры - дифференцированный зачет</b>                                |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Семестр № занятия | Формируемые ОК | Уровень освоения |
|--|---|-------------|-------------------|----------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                 | 5              | 6                |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  |   | <b>2</b>    |                   |                |                  |
|  | 1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.  | 2           | I,<br>№ 1- т      | ОК 1<br>ОК 13  | 1                |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |   | <b>10</b>   |                   |                |                  |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>                        | <b>Содержание</b>   |             |                   |                |                  |
|  | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |             |                   | ОК 3<br>ОК 13  | 2                |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>10</b>   |                   |                |                  |
|  | 1. Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.).   | 2           | I,<br>№ 1-пр      |                |                  |
|  | 2. Прыжок в длину с места.  | 2           | I,<br>№ 2-пр      |                |                  |
|  | 3. Специальные и подводящие упражнения.   | 2           | I,<br>№ 3-пр      |                |                  |
|  | 4. Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.).   | 2           | I,<br>№ 4-пр      |                |                  |
|  | 5. Прыжок в длину с места.  | 2           | I,<br>№ 5-пр      |                |                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   | <b>6</b>    |                   |                |                  |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b> | <b>Содержание</b>   |             |                   |                |                  |
|  | 1. Овладение техникой ведения мяча, передач и броска мяча с места. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.   |             |                   | ОК 6<br>ОК 13  | 2                |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <b>6</b>    |                   |                |                  |
|  | 1. Ведение, передача и бросок мяча с места.   | 2           | I,<br>№ 6- пр     |                |                  |

|   |                             |  |          |                |               |   |
|---|-----------------------------|--|----------|----------------|---------------|---|
|   | 2.                          | Ведение, передача и бросок мяча с места. Подводящие и специальные упражнения.  | 2        | I,<br>№ 7- пр  |               |   |
|   | 3.                          | Ведение, передача и бросок мяча с места.   | 2        | I,<br>№ 8- пр  |               |   |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |                             |  | <b>4</b> |                |               |   |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>             | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |
|   | 1.                          | Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками.<br>Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передач.<br>Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. |          |                | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |                |               |   |
|   | 1.                          | Стойки и перемещения волейболиста.   | 2        | I,<br>№ 9- пр  |               |   |
|   | 2.                          | Верхняя и нижняя передачи мяча.  | 2        | I,<br>№ 10- пр |               |   |
| <b>Раздел 5. Гандбол</b>  |                             |  | <b>4</b> |                |               |   |
| <b>Тема 5.1. Техника владения мячом на месте.</b>   | <b>Содержание</b>           |  |          |                | ОК 6<br>ОК 13 |   |
|   | 1.                          | Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте.  |          |                |               | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |                |               |   |
|   | 1.                          | Передача и ловля гандбольного мяча на месте.   | 2        | I,<br>№ 11- пр |               |   |
|   | 2.                          | Передача и ловля гандбольного мяча на месте.   | 2        | I,<br>№ 12- пр |               |   |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>  |                             |  | <b>4</b> |                |               |   |
| <b>Тема 6.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b> | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |
|   | 1.                          | Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.  |          |                | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |                |               |   |
|   | 1.                          | Попеременный двухшажный ход.   | 2        | I,<br>№ 13- пр |               |   |

|   |                             |  |          |                |               |   |
|---|-----------------------------|--|----------|----------------|---------------|---|
|   | 2.                          | Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».  | 2        | I,<br>№ 14- пр |               |   |
| <b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>   |                             |  | <b>2</b> |                |               |   |
| <b>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>   | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |
|   | 1.                          | Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.<br>Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.<br>Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО. |          |                | ОК 1<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |                |               |   |
|   | 1.                          | Методика оценки и коррекции телосложения.  | 2        | I,<br>№ 15- пр |               |   |
| <b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>  |                             |  | <b>6</b> |                |               |   |
| <b>Тема 8.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>     | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |
|   | 1.                          | Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода. Овладение и закрепление техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.  |          |                | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>6</b> |                |               |   |
|   | 1.                          | Попеременный двухшажный ход.   | 2        | II,<br>№ 1- пр |               |   |
|   | 2.                          | Подъёмы «полуёлочкой» и «елочкой», спуск в «основной стойке».  | 2        | II,<br>№ 2- пр |               |   |
|   | 3.                          | Техника ходов на учебном кругу.  | 2        | II,<br>№ 3- пр |               |   |
| <b>Раздел 9. Баскетбол</b>  |                             |  | <b>8</b> |                |               |   |
| <b>Тема 9.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча с места, в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b> | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |
|   | 1.                          | Закрепление техники ведения и передачи мяча с места, в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br>Способствование развитию логического мышления в баскетболе.   |          |                | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>8</b> |                |               |   |

|  |                             |   |          |                 |               |   |
|--|-----------------------------|---|----------|-----------------|---------------|---|
|  | 1.                          | Ведение, передача и бросок мяча с места.  | 2        | II,<br>№ 4- пр  |               |   |
|  | 2.                          | Ведение и передача мяча в движении.   | 2        | II,<br>№ 5- пр  |               |   |
|  | 3.                          | Ведение, передача и бросок мяча в кольцо с места.   | 2        | II,<br>№ 6- пр  |               |   |
|  | 4.                          | Упражнение «ведение - 2 шага -бросок»   | 2        | II,<br>№ 7- пр  |               |   |
| <b>Раздел 10. Волейбол</b>   |                             |   | <b>8</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 10.1.Техника нижней и верхней подачи и приёма после них.</b> | <b>Содержание</b>           |   |          |                 |               |   |
|  | 1.                          | Овладение и закрепление техники нижней и верхней подачи и приёма после них. Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом. |          |                 | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |   | <b>8</b> |                 |               |   |
|  | 1.                          | Верхняя и нижняя передача мяча  | 2        | II,<br>№ 8- пр  |               |   |
|  | 2.                          | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещений   | 2        | II,<br>№ 9- пр  |               |   |
|  | 3.                          | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещений   | 2        | II,<br>№ 10- пр |               |   |
|  | 4.                          | Нижняя прямая подача.   | 2        | II,<br>№ 11- пр |               |   |
| <b>Раздел 11. Гандбол</b>  |                             |   | <b>6</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 11.1. Техника владения мячом на месте.</b>                   | <b>Содержание</b>           |   |          |                 |               |   |
|  | 1.                          | Овладение техникой передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Овладение техникой броска мяча по воротам с места. Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол.  |          |                 | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |   | <b>6</b> |                 |               |   |
|  | 1.                          | Бросок мяча по воротам с места  | 2        | II,<br>№ 12- пр |               |   |
|  | 2.                          | Бросок мяча по воротам с места.   | 2        | II,<br>№ 13- пр |               |   |
|  | 3.                          | Учебная игра по правилам.   | 2        | II,<br>№ 14- пр |               |   |

|   |                                     |  |                |                |               |
|---|-------------------------------------|--|----------------|----------------|---------------|
| <b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>   |                                     | <b>12</b>  |                |                |               |
| <b>Тема 12.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b> | <b>Содержание</b>                   |  |                |                |               |
|   | 1.                                  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  |                |                | ОК 3<br>ОК 13 |
|   | <b>Практические занятия</b>         |  | <b>12</b>      |                |               |
|   | 1.                                  | Бег на короткие дистанции (60 м.. 100 м.)  | 2              | П,<br>№ 15- пр |               |
|   | 2.                                  | Специальные и подводящие упражнения.   | 2              | П,<br>№ 16- пр |               |
|   | 3.                                  | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  | 2              | П,<br>№ 17- пр |               |
|   | 4.                                  | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  | 2              | П,<br>№ 18- пр |               |
|   | 5.                                  | Общие физических упражнений  | 2              | П,<br>№ 19- пр |               |
| 6.  | Правила судейства в легкой атлетике | 2  | П,<br>№ 20- пр |                |               |
| <b>Раздел 13. Оценка уровня физического развития</b>                                |                                     | <b>2</b>   |                |                |               |
| <b>Тема 13.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>                  | <b>Содержание</b>                   |  |                |                |               |
|   | 1.                                  | Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.<br>Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.<br>Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО. |                |                | ОК 1<br>ОК 13 |
|   | <b>Практические занятия</b>         |  | <b>2</b>       |                |               |
|   | 1.                                  | Методика оценки и коррекции телосложения.  | 2              | П,<br>№ 21- пр |               |
| <b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>   |                                     | <b>8</b>   |                |                |               |
| <b>Тема 14.1. Бег на средние дистанции.</b>   | <b>Содержание</b>                   |  |                |                |               |
|   | 1.                                  | Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.   |                |                | ОК 3<br>ОК 13 |
|   | <b>Практические занятия</b>         |  | <b>8</b>       |                |               |

|  |   |   |                 |                 |               |   |
|--|---|---|-----------------|-----------------|---------------|---|
|  | 1.  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 2               | III,<br>№ 1- пр |               |   |
|  | 2.  | Общие физических упражнений   | 2               | III,<br>№ 2- пр |               |   |
|  | 3.  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 2               | III,<br>№ 3- пр |               |   |
|  | 4.  | Общие физические упражнения   | 2               | III,<br>№ 4- пр |               |   |
| <b>Раздел 15. Баскетбол</b>  |   |   | <b>6</b>        |                 |               |   |
| <b>Тема 15.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. Техника выполнения штрафного броска.</b> | <b>Содержание</b>   |   |                 |                 |               |   |
|  | 1.  | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Способствование развитию логического мышления в баскетболе. Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. |                 |                 | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>                               |   | <b>6</b>        |                 |               |   |
|  | 1.  | Ведение и передача мяча в движении, упражнение «ведение - 2 шага -бросок»   | 2               | III,<br>№ 5- пр |               |   |
|  | 2.  | Перемещение баскетболиста в защитной стойке.  | 2               | III,<br>№ 6- пр |               |   |
| 3.   | Штрафной бросок.  | 2   | III,<br>№ 7- пр |                 |               |   |
| <b>Раздел 16. Волейбол</b>   |   |   | <b>4</b>        |                 |               |   |
| <b>Тема 16.1.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>   | <b>Содержание</b>   |   |                 |                 |               |   |
|  | 1.  | Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.  |                 |                 | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>                               |   | <b>4</b>        |                 |               |   |
|  | 1.  | Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.   | 2               | III,<br>№ 8- пр |               |   |
| 2.   | Приём с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра. | 2   | III,<br>№ 9- пр |                 |               |   |
| <b>Раздел 17. Гандбол</b>  |   |   | <b>4</b>        |                 |               |   |
| <b>Тема 17.1. Правила и тактика</b>  | <b>Содержание</b>   |   |                 |                 |               |   |

|   |                             |   |          |                  |               |   |
|---|-----------------------------|---|----------|------------------|---------------|---|
| игры в гандбол.   | 1.                          | Применение изученной техники и правил в учебной игре в гандбол. Применение жестов судьи в учебной игре. Обучение основными тактическими схемами игры в нападении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента. |          |                  | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Учебная игра по правилам.   | 2        | III,<br>№ 10- пр |               |   |
|   | 2.                          | Тактическая игра в нападении.   | 2        | III,<br>№ 11- пр |               |   |
| <b>Раздел 18. Лыжная подготовка</b>   |                             |   | <b>4</b> |                  |               |   |
| Тема 18.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне. Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу.  |          |                  | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке». Подъём и спуск, подводящие упражнения.  | 2        | III,<br>№ 12- пр |               |   |
|   | 2.                          | Специальная выносливость.   | 2        | III,<br>№ 13- пр |               |   |
| <b>Раздел 19. Оценка уровня физического развития</b>  |                             |   | <b>2</b> |                  |               |   |
| Тема 19.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.                              | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.   |          |                  | ОК 1<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Методы контроля физического состояния здоровья. Тестовые упражнения.  | 2        | III,<br>№ 14- пр |               |   |
| <b>Раздел 20. Лыжная подготовка</b>   |                             |   | <b>6</b> |                  |               |   |
| Тема 20.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и            | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение и закрепление техникой подводящих упражнений при обучении подъёму и спуску на учебном склоне. Закрепление изученных способов передвижения на  |          |                  | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |

|   |  |  |                |                |               |   |
|---|--|--|----------------|----------------|---------------|---|
| «Ёлочкой».  | учебно-тренировочном кругу.                |  |                |                |               |   |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>6</b>       |                |               |   |
|   | 1.   | Одновременный бесшажный ход, спуск в «основной стойке».  | 2              | IV,<br>№ 1- пр |               |   |
|   | 2.   | Специальная выносливость.  | 2              | IV,<br>№ 2- пр |               |   |
| 3.  | Специальная выносливость.                  | 2  | IV,<br>№ 3- пр |                |               |   |
| <b>Раздел 21. Баскетбол</b>   |  |  | <b>6</b>       |                |               |   |
| <b>Тема 21.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение и перемещение в защитной стойке, правила баскетбола.</b> | <b>Содержание</b>                          |  |                |                |               |   |
|   | 1.   | Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правила игры в баскетбол в учебной игре. |                |                | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>6</b>       |                |               |   |
|   | 1.   | Штрафной бросок.   | 2              | IV,<br>№ 4- пр |               |   |
|   | 2.   | Перемещение в защитной стойке.   | 2              | IV,<br>№ 5- пр |               |   |
| 3.  | Учебная игра по правилам.                  | 2  | IV,<br>№ 6- пр |                |               |   |
| <b>Раздел 22. Волейбол</b>  |  |  | <b>6</b>       |                |               |   |
| <b>Тема 22.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>   | <b>Содержание</b>                          |  |                |                |               |   |
|   | 1.   | Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.                       |                |                | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b>                |  | <b>6</b>       |                |               |   |
|   | 1.   | Прием с подачи, учебная игра   | 2              | IV,<br>№ 7- пр |               |   |
|   | 2.   | Нижняя прямая подача.  | 2              | IV,<br>№ 8- пр |               |   |
| 3.  | Приём с подачи двумя руками снизу на месте | 2  | IV,<br>№ 9- пр |                |               |   |
| <b>Раздел 23. Гандбол</b>   |  |  | <b>6</b>       |                |               |   |
| <b>Тема 23.1 Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>   | <b>Содержание</b>                          |  |                |                |               |   |
|   | 1.   | Обучение основными тактическими схемами игры в нападении. Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств,                |                |                | OK 6<br>OK 13 | 2 |

|  |  |           |                 |               |   |
|--|--|-----------|-----------------|---------------|---|
|  | необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.  |           |                 |               |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>6</b>  |                 |               |   |
|  | 1. Тактические действия в игре.  | 2         | IV,<br>№ 10- пр |               |   |
|  | 2. Ведения мяча в движении   | 2         | IV,<br>№ 11- пр |               |   |
|  | 3. Воспитание волевых качеств в игре.  | 2         | IV,<br>№ 12- пр |               |   |
| <b>Раздел 24. Легкая атлетика</b>  |  | <b>12</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 24.1. Бег на средние и длинные дистанции.</b>  | <b>Содержание</b>  |           |                 |               |   |
|  | 1. Овладение техникой бега на средние дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.<br>Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных беговых упражнений. |           |                 | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b> |                 |               |   |
|  | 1. Бег на средние дистанции (200 м., 500 м.)   | 2         | IV,<br>№ 13- пр |               |   |
|  | 2. Бег на средние дистанции  | 2         | IV,<br>№ 14- пр |               |   |
|  | 3. Правила судейства в легкой атлетике   | 2         | IV,<br>№ 15- пр |               |   |
|  | 4. Бег на средние дистанции  | 2         | IV,<br>№ 16- пр |               |   |
|  | 5. Кроссовая подготовка (2000 м.)  | 2         | IV,<br>№ 17- пр |               |   |
|  | 6. Комплекс специальных упражнений   | 2         | IV,<br>№ 18- пр |               |   |
| <b>Раздел 25. Оценка уровня физического развития</b>   |  | <b>2</b>  |                 |               |   |
| <b>Тема 25.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.</b> | <b>Содержание</b>  |           |                 |               |   |
|  | 1. Методики проведения корригирующей гимнастики.<br>Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть).<br>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).  |           |                 | ОК 1<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>2</b>  |                 |               |   |

|  |                             |  |          |                 |               |   |
|--|-----------------------------|--|----------|-----------------|---------------|---|
|  | 1.                          | Методика проведения корригирующей гимнастики. Тестовые упражнения.   | 2        | IV,<br>№ 19- пр |               |   |
| <b>Раздел 26. Легкая атлетика</b>  |                             |  | <b>6</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 26.1. Бег на длинные дистанции.</b>  | <b>Содержание</b>           |  |          |                 |               |   |
|  | 1.                          | Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнул ноги». Выполнение специальных беговых упражнений.                          |          |                 | OK 3<br>OK 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>6</b> |                 |               |   |
|  | 1.                          | Кроссовая подготовка (2000 м.)   | 2        | V,<br>№ 1- пр   |               |   |
|  | 2.                          | Комплекс специальных упражнений  | 2        | V,<br>№ 2- пр   |               |   |
|  | 3.                          | Кроссовая подготовка (2000 м.)   | 2        | V,<br>№ 3- пр   |               |   |
| <b>Раздел 27. Баскетбол</b>  |                             |  | <b>4</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 27.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b> | <b>Содержание</b>           |  |          |                 |               |   |
|  | 1.                          | Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правила игры в баскетбол в учебной игре. |          |                 | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |                 |               |   |
|  | 1.                          | Штрафной бросок.   | 2        | V,<br>№ 4- пр   |               |   |
|  | 2.                          | Учебная игра по правилам.  | 2        | V,<br>№ 5- пр   |               |   |
| <b>Раздел 28. Волейбол</b>   |                             |  | <b>2</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 28.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>  | <b>Содержание</b>           |  |          |                 |               |   |
|  | 1.                          | Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.  |          |                 | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |                 |               |   |
|  | 1.                          | Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 2        | V,<br>№ 6- пр   |               |   |
| <b>Раздел 29. Гандбол</b>  |                             |  | <b>2</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 29.1. Техника владения</b>   |                             | <b>Содержание</b>  |          |                 |               |   |

|  |                             |  |          |                |               |   |
|--|-----------------------------|--|----------|----------------|---------------|---|
| мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.  | 1.                          | Овладение техникой перемещения гандболиста. Овладение и закрепление техники передач и ловли гандбольного мяча в движении. Закрепление техники бросков мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию.              |          |                | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |                |               |   |
|  | 1.                          | Перемещение гандболиста. Передача и ловля мяча в движении.   | 2        | V,<br>№ 7- пр  |               |   |
| <b>Раздел 30. Лыжная подготовка</b>  |                             |  | <b>4</b> |                |               |   |
| <b>Тема 30.1. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника поворота «переступанием», «плугом», перехода с хода на ход.</b> | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |
|  | 1.                          | Овладение и закрепление техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Закрепление изученных способов передвижения на учебно-тренировочном кругу. Овладение и закрепление техники поворота «переступанием», «плугом», техники одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. |          |                | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>4</b> |                |               |   |
|  | 1.                          | Одновременные бесшажный и одношажный хода. Специальная выносливость.   | 2        | V,<br>№ 8- пр  |               |   |
|  | 2.                          | Поворот «переступанием» и «плугом».  | 2        | V,<br>№ 9- пр  |               |   |
| <b>Раздел 31. Оценка уровня физического развития</b>   |                             |  | <b>2</b> |                |               |   |
| <b>Тема 31.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>   | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |
|  | 1.                          | Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.  |          |                | ОК 1<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |  | <b>2</b> |                |               |   |
|  | 1.                          | Методика подготовки к туристическому походу. Тестовые упражнения.  | 2        | V,<br>№ 10- пр |               |   |
| <b>Раздел 32. Лыжная подготовка</b>  |                             |  | <b>6</b> |                |               |   |
| <b>Тема 32.1. Техника перехода с хода на ход.</b>  | <b>Содержание</b>           |  |          |                |               |   |

|   |                             |   |          |                 |               |   |
|---|-----------------------------|---|----------|-----------------|---------------|---|
| <b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>                        | 1.                          | Овладение и закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном кругу, на учебном склоне. Совершенствование техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований. |          |                 | OK 3<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>6</b> |                 |               |   |
|   | 1.                          | Попеременный двухшажный ход, подъём, спуск на учебном кругу и склоне.   | 2        | VI,<br>№ 1- пр  |               |   |
|   | 2.                          | Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода.  | 2        | VI,<br>№ 2- пр  |               |   |
|   | 3.                          | Одновременные хода, подъём, спуск.  | 2        | VI,<br>№ 3- пр  |               |   |
| <b>Раздел 33. Баскетбол</b>   |                             |   | <b>4</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 33.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>       | <b>Содержание</b>           |   |          |                 |               |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.  |          |                 | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                 |               |   |
|   | 1.                          | Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».  | 2        | VI,<br>№ 4- пр  |               |   |
|   | 2.                          | Бросок мяча по кольцу с места.  | 2        | VI,<br>№ 5 - пр |               |   |
| <b>Раздел 34. Волейбол</b>  |                             |   | <b>4</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 34.1. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b> | <b>Содержание</b>           |   |          |                 |               |   |
|   | 1.                          | Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре заданию.   |          |                 | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                 |               |   |
|   | 1.                          | Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.  | 2        | VI,<br>№ 6- пр  |               |   |
|   | 2.                          | Учебная игра.   | 2        | VI,<br>№ 7- пр  |               |   |
| <b>Раздел 35. Гандбол</b>   |                             |   | <b>4</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 35.1. Техника владения</b>  | <b>Содержание</b>           |   |          |                 |               |   |

|  |                             |   |           |                 |               |   |
|--|-----------------------------|---|-----------|-----------------|---------------|---|
| <b>мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b> | 1.                          | Закрепление техники бросков мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техники ведения мяча с изменением направления. Применение правил игры в гандбол в учебной игре по заданию.<br>Совершенствование техники игры вратаря. Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча. |           |                 | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b>  |                 |               |   |
|  | 1.                          | Бросок мяча по воротам с места. Ведение мяча с изменением направления.  | 2         | VI,<br>№ 8- пр  |               |   |
|  | 2.                          | Учебная игра по заданию с применением правил.   | 2         | VI,<br>№ 9- пр  |               |   |
| <b>Раздел 36. Легкая атлетика</b>  |                             |   | <b>12</b> |                 |               |   |
| <b>Тема 36.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>  | <b>Содержание</b>           |   |           |                 |               |   |
|  | 1.                          | Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений.  |           |                 | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |   | <b>12</b> |                 |               |   |
|  | 1.                          | Кроссовая подготовка (2000 м.)  | 2         | VI,<br>№ 10- пр |               |   |
|  | 2.                          | Комплекс специальных упражнений   | 2         | VI,<br>№ 11- пр |               |   |
|  | 3.                          | Бег на короткие дистанции   | 2         | VI,<br>№ 12- пр |               |   |
|  | 4.                          | Бег на средние дистанции  | 2         | VI,<br>№ 13- пр |               |   |
|  | 5.                          | Бег на длинные дистанции  | 2         | VI,<br>№ 14- пр |               |   |
|  | 6.                          | Бег на длинные дистанции  | 2         | VI,<br>№ 15- пр |               |   |
| <b>Раздел 37. Оценка уровня физического развития</b>   |                             |   | <b>2</b>  |                 |               |   |
| <b>Тема 37.1. Организация и методика проведения закаляющих процедур.</b>   | <b>Содержание</b>           |   |           |                 |               |   |
|  | 1.                          | Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаляющие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий.   |           |                 | ОК 1<br>ОК 13 | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b>  |                 |               |   |
|  | 1.                          | Методика проведения закаляющих процедур. Тестовые упражнения.   | 2         | VI,             |               |   |

|   |                                       |  |                 |                 |               |
|---|---------------------------------------|--|-----------------|-----------------|---------------|
|   |                                       |  |                 | № 16- пр        |               |
| <b>Раздел 38. Легкая атлетика</b>   |                                       |  | <b>10</b>       |                 |               |
| <b>Тема 38.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>           | <b>Содержание</b>                     |  |                 |                 |               |
|   | 1.                                    | Совершенствование техники бега по дистанции. Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.  |                 |                 | ОК 3<br>ОК 13 |
|   | <b>Практические занятия</b>           |  | <b>10</b>       |                 |               |
|   | 1.                                    | Бег на короткие дистанции  | 2               | VII,<br>№ 1- пр |               |
|   | 2.                                    | Бег на короткие дистанции  | 2               | VII,<br>№ 2- пр |               |
|   | 3.                                    | Бег на средние дистанции   | 2               | VII,<br>№ 3- пр |               |
|   | 4.                                    | Бег на средние дистанции   | 2               | VII,<br>№ 4- пр |               |
| 5.  | Бег на длинные дистанции              | 2  | VII,<br>№ 5- пр |                 |               |
| <b>Раздел 39. Баскетбол</b>   |                                       |  | <b>4</b>        |                 |               |
| <b>Тема 39.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b> | <b>Содержание</b>                     |  |                 |                 |               |
|   | 1.                                    | Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.       |                 |                 | ОК 6<br>ОК 13 |
|   | <b>Практические занятия</b>           |  | <b>4</b>        |                 |               |
|   | 1.                                    | Учебная игра.  | 2               | VII,<br>№ 6- пр |               |
| 2.  | Учебная игра.                         | 2  | VII,<br>№ 7- пр |                 |               |
| <b>Раздел 40. Волейбол</b>  |                                       |  | <b>2</b>        |                 |               |
| <b>Тема 40.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>  | <b>Содержание</b>                     |  |                 |                 |               |
|   | 1.                                    | Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху. Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке. Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений. |                 |                 | ОК 6<br>ОК 13 |
|   | <b>Практические занятия</b>           |  | <b>2</b>        |                 |               |
| 1.  | Передача мяча над собой снизу, сверху | 2  | VII,<br>№ 8- пр |                 |               |
| <b>Раздел 41. Гандбол</b>   |                                       |  | <b>2</b>        |                 |               |

|   |                             |   |          |                  |               |   |
|---|-----------------------------|---|----------|------------------|---------------|---|
| <b>Тема 41.1.</b><br><b>Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b> | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря<br>Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.<br>Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча. |          |                  | ОК 6<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Контрольные нормативы: броски по воротам.   | 2        | VII,<br>№ 9- пр  |               |   |
| <b>Раздел 42. Лыжная подготовка</b>   |                             |   | <b>4</b> |                  |               |   |
| <b>Тема 42.1.</b><br><b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>     | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.<br>Совершенствование техникой спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.  |          |                  | ОК 3<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном кругу.   | 2        | VII,<br>№ 10- пр |               |   |
|   | 2.                          | Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.   | 2        | VII,<br>№ 11- пр |               |   |
| <b>Раздел 43. Оценка уровня физического развития</b>                              |                             |   | <b>2</b> |                  |               |   |
| <b>Тема 43.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>           | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Методика регулирования эмоций. Как определить эмоциональное состояние человека.<br>Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации эмоциональным состояниям.  |          |                  | ОК 1<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестовые упражнения.  | 2        | VII,<br>12- пр   |               |   |
| <b>Раздел 44. Лыжная подготовка</b>   |                             |   | <b>4</b> |                  |               |   |
| <b>Тема 44.4.</b><br><b>Совершенствование техники изученных лыжных ходов.</b>     | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Совершенствование техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.<br>Совершенствование техники изученных ходов в условиях соревнований.      |          |                  | ОК 1<br>ОК 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Поворот «плугом» со склона средней крутизны. Соревновательные забеги.   | 2        | VIII,<br>№ 1- пр |               |   |

|   |                             |   |          |                  |               |   |
|---|-----------------------------|---|----------|------------------|---------------|---|
|   | 2.                          | Контрольные нормативы: 3 км. - девушки, 5 км. – юноши.  | 2        | VIII,<br>№ 2- пр |               |   |
| <b>Раздел 45. Баскетбол</b>   |                             |   | <b>4</b> |                  |               |   |
| <b>Тема 45.1.<br/>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b> | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники владения мячом. Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».<br>Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.           |          |                  | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Учебная игра.   | 2        | VIII,<br>№ 3- пр |               |   |
|   | 2.                          | Учебная игра.   | 2        | VIII,<br>№ 4- пр |               |   |
| <b>Раздел 46. Волейбол</b>  |                             |   | <b>4</b> |                  |               |   |
| <b>Тема 46.1.<br/>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>  | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху.<br>Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных положений.  |          |                  | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>4</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.  | 2        | VIII,<br>№ 5- пр |               |   |
|   | 2.                          | Учебная игра.   | 2        | VIII,<br>№ 6- пр |               |   |
| <b>Раздел 47. Гандбол</b>   |                             |   | <b>2</b> |                  |               |   |
| <b>Тема 47.1.<br/>Совершенствование техники владения гандбольным мячом.</b>   | <b>Содержание</b>           |   |          |                  |               |   |
|   | 1.                          | Совершенствование техники броска мяча по воротам с места. Совершенствование техники игры вратаря<br>Сочетание технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.<br>Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча. |          |                  | OK 6<br>OK 13 | 2 |
|   | <b>Практические занятия</b> |   | <b>2</b> |                  |               |   |
|   | 1.                          | Контрольные нормативы: игра вратаря.  | 2        | VIII,<br>№ 7- пр |               |   |
| <b>Раздел 48. Легкая атлетика</b>   |                             |   | <b>8</b> |                  |               |   |

|   |                             |  |            |                   |               |
|---|-----------------------------|--|------------|-------------------|---------------|
| <b>Тема 48.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b> | <b>Содержание</b>           |  |            |                   |               |
|   | 1.                          | Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. |            |                   | ОК 3<br>ОК 13 |
|   | <b>Практические занятия</b> |  | <b>8</b>   |                   |               |
|   | 1.                          | Бег на короткие дистанции  | 2          | VIII,<br>№ 8- пр  |               |
|   | 2.                          | Бег на средние дистанции   | 2          | VIII,<br>№ 9- пр  |               |
|   | 3.                          | Бег на длинные дистанции   | 2          | VIII,<br>№ 10- пр |               |
|   | 4.                          | Бег на длинные дистанции   | 2          | VIII,<br>№ 11- пр |               |
| <b>Итого</b>  |                             |  | <b>238</b> |                   |               |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> |  | <b>238</b> |
|   | <b>Содержание</b>  |            |
| 1.  | Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры).   | 10         |
| 2.  | Составление комплексов упражнений при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертония, ишемия, пороки сердца; опорно – двигательного аппарата: сколиозы, артрозы; дыхательной системы: астма.   | 8          |
| 3.  | Рефераты (для студентов специальной медицинской группы): ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания, ЛФК и массаж при заболеваниях ЖКТ, ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. | 6          |
| 4.  | Легкая атлетика: выполнение в домашних условиях комплексы утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).  | 86         |
| 5.  | Волейбол: выполнение в домашних условия комплексы утренней гимнастики. дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.   | 26         |
| 6.  | Баскетбол: выполнение комплексы специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.  | 24         |
| 7.  | Гандбол: подготовка организма к умственному и физическому труду, выполнение в домашних условиях комплексы упражнений утренней гимнастики, упражнения на быстроту, ловкость и координацию.  | 18         |
| 8.  | Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.  | 54         |
| 9.  | Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)  | 6          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

- 1. Муллер А. Б.** Физическая культура: учебник и практикум для СПО./А. Б. Муллер.- М.: Юрайт, 2019.- 424 с.- (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
- 2. Физическая культура** : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

###### **Дополнительные источники:**

- 1. Третьякова, Н.В.** Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с.- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>

###### **Официальные справочно-библиографические и периодические издания**

- 1. Спортивная медицина:** Справочник для врачей и тренеров [Электронный ресурс]. / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ ; Перевод с английского языка А. Гнетова, Л. Потанич и др. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (Приложение 1, 2), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| 1  | 2  |
| <b>Умения:</b>   |  |
| У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.                           |
| <b>Знания:</b>   |  |
| З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.  |
| З 2 - основы здорового образа жизни.   | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |

| Результаты<br>(освоенные общие компетенции)  | Основные показатели<br>оценки результата   | Формы и методы контроля и<br>оценки   |
|--|--|---|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | - понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии,<br>- проявление интереса к будущей профессии,<br>- ответственность за качество своей работы. | - оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание выбора соответствующего метода решения в стандартных и нестандартных ситуациях,</li> <li>- проявление своей ответственности за принятое решение.</li> </ul>             | <p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание общих целей,</li> <li>- применение навыков командной работы,</li> <li>- использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, пациентами.</li> </ul> | <p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p> |
| <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение и пропаганда здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний.</li> </ul>   | <p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</p> |

**Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм**

| № п/п     | Разделы (контрольные упражнения)                            | I курс                                | II курс                | III курс                            | IV курс                             |
|-----------|---|---------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Баскетбол</b>  | «5» «4» «3»                           | «5» «4» «3»            | «5» «4» «3»                         | «5» «4» «3»                         |
|           | ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны) | техника                               | 5:4:3                  | -                                   | -                                   |
|           | передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)                       | 35:25:20                              | 35:25:20               | 40:35:25                            | 40:35:25                            |
|           | броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)           | 13:10:8                               | -                      | -                                   | -                                   |
|           | штрафной бросок (из 10)                                     | -                                     | 6:5:4                  | 7:6:5                               | 7:6:5                               |
|           | игра в баскетбол (тактические действия игроков)             | -                                     | -                      | тактика игры в нападении и в защите | тактика игры в нападении и в защите |
| <b>2.</b> | <b>Волейбол</b>   | «5» «4» «3»                           | «5» «4» «3»            | «5» «4» «3»                         | «5» «4» «3»                         |
|           | передачи в стену за 1 минуту                                | -                                     | 30:25:20               | 30:25:20                            | 30:25:20                            |
|           | передачи над собой  | 25:20:15                              | 28:22:18               | -                                   | -                                   |
|           | нижняя прямая подача (из 5ти)                               | 5:4:3                                 | 5:4:3                  | 5:4:3 (по зонам)                    | 5:4:3 (по зонам)                    |
|           | передачи в парах  | 30:25:15                              | -                      | 35:30:20                            | 35:30:20                            |
| <b>3.</b> | <b>Гандбол</b>  | «5» «4» «3»                           | «5» «4» «3»            | «5» «4» «3»                         | «5» «4» «3»                         |
|           | бросок по воротам (из 5ти)                                  | 3:2:1                                 | 4:3:2                  | 5:4:3                               | 5:4:3                               |
|           | игра вратаря  | техника перемещения (работа рук, ног) | пропущенные мячи 1:2:3 | пропущенные мячи 0:1:2              | пропущенные мячи 0:1:2              |

|  |                |   |                       |  |  |
|--|----------------|---|-----------------------|--|--|
|  | игра в гандбол | - | основные правила игры | тактические действия игроков на площадке |  |
|--|----------------|---|-----------------------|--|--|

## Приложение 2

### Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов основной медицинской группы.

| № П/п | Контрольные упражнения               | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|-------|--------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| 1     | Прохождение дистанции 5 км (юноши)   | 29'00"            | 27'30" | 26'30"  |
| 2     | Прохождение дистанции 3 км (девушки) | 19'00"            | 17'30" | 15'30"  |

### Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лыжной подготовке для студентов подготовительной медицинской группы.

| № П/п | Контрольные упражнения               | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|-------|--------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| 1     | Прохождение дистанции 5 км (юноши)   | 30'00"            | 29'30" | 27'30"  |
| 2     | Прохождение дистанции 3 км (девушки) | 22'30"            | 22'00" | 19'30"  |

### Контрольные тесты по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.

| № П/п | Контрольные упражнения  | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|-------|---|-------------------|--------|---------|
| 1     | Передачи мяча над собой сверху, снизу (количество передач)                          | 15                | 18     | 20      |
| 2     | Подачи мяча на точность по ориентирам на площадке (5 подач)                         | 2                 | 3      | 4       |
| 3     | Передача в баскетбольное кольцо с собственного подбрасывания с 5 метров (5 передач) | 2                 | 3      | 4       |

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов подготовительной медицинской группы**

| №<br>П/п | Вид упражнений                                       | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|----------|--|-------|------|------|---------|------|------|
|          |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
|          | Оценка   |       |      |      |         |      |      |
| 1        | Бег 100м. (сек)                                      | 14,6  | 15   | 15,4 | 17,4    | 17,8 | 18,5 |
| 2        | Прыжки в длину с места (см)                          | 180   | 170  | 160  | 145     | 135  | 120  |
| 3        | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | 400   | 390  | 380  | 300     | 260  | 250  |
| 4        | Бег 500м (мин.сек.)                                  | -     | -    | -    | 2,10    | 2,20 | 2,30 |
| 5        | Бег 1000м (мин.сек.)                                 | 3,45  | 4,00 | 4,10 | -       | -    | -    |
| 6        | Подтягивание на высокой перекладине (раз)            | 5     | 4    | 3    | -       | -    | -    |
| 7        | Отжимание на гимнастической скамейке                 | 40    | 30   | 25   | 18      | 15   | 12   |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 30    | 25   | 20   | 10      | 8    | 6    |
| 9        | Поднимание туловища (раз, мин)                       | -     | -    | -    | 20      | 15   | 10   |
| 10       | Бег 2000м (мин.сек.)                                 | -     | -    | -    | 12,0    | 12,2 | 12,4 |
| 11       | Бег 3000м (мин.сек.)                                 | 14,0  | 14,3 | 15,0 | -       | -    | -    |
| 12       | Подскоки со скакалкой (раз, мин)                     | 115   | 105  | 95   | 115     | 105  | 95   |

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов основной медицинской группы**

| №<br>П/п | Вид упражнений                                       | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|----------|--|-------|------|------|---------|------|------|
|          |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
|          | Оценка   |       |      |      |         |      |      |
| 1        | Бег 100м. (сек)                                      | 14,0  | 14,8 | 15,0 | 16,8    | 17,4 | 18,2 |
| 2        | Прыжки в длину с места (см)                          | 200   | 190  | 180  | 160     | 150  | 140  |
| 3        | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | 440   | 410  | 400  | 340     | 310  | 270  |
| 4        | Бег 500м (мин.сек.)                                  | -     | -    | -    | 1,55    | 2,10 | 2,20 |
| 5        | Бег 1000м (мин.сек.)                                 | 3,35  | 3,45 | 4,00 | -       | -    | -    |
| 6        | Подтягивание на высокой перекладине (раз)            | 10    | 8    | 6    | -       | -    | -    |
| 7        | Отжимание на гимнастической скамейке                 | 45    | 40   | 30   | 22      | 18   | 15   |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 40    | 30   | 20   | 12      | 10   | 8    |
| 9        | Поднимание туловища (раз, мин)                       | -     | -    | -    | 36      | 30   | 26   |
| 10       | Бег 2000м (мин. сек.)                                | -     | -    | -    | 11,2    | 11,4 | 12   |
| 11       | Бег 3000м (мин. сек.)                                | 13,2  | 13,4 | 14   | -       | -    | -    |
| 12       | Подскоки со скакалкой (раз, мин)                     | 130   | 120  | 110  | 130     | 120  | 110  |

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.