

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура

Специальность *Сестринское дело (базовая подготовка)*


очная форма обучения

**Учебный план
2019-2022**

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1
Протокол № 10 от 28.06. 20 13 г.
Председатель ЦМК
Н.И. Полесовщикова

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования Сестринское дело (базовая подготовка)

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

 Л. Н. Михайлова

Составитель

И.В. Родионова – преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты

А. В. Васильева – заведующий отделением по специальности Сестринское дело.

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Сестринское дело (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины у будущей медсестры должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность (по базовой подготовке):

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

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно - коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполненных заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 348 часа, в том числе:
– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часа;
– самостоятельной работы обучающегося – 174 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	не предусмотрено
практические занятия	172
Самостоятельная работа студента (всего)	174
– написание рефератов	20
– ОФП	36
– специальные беговые упражнения	6
– кроссовая подготовка	30
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	22
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	12
– выполнение комплексов упр. на развитие координации движений	20
– выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции	14
– выполнение комплекса упр. на развитие ловкости	8
– выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости	6
Промежуточная аттестация в форме:	
1 курс 1 сем – зачет	
1 курс 2 семестр – дифзачет	
2 курс 1 сем – зачет	
2 курс 2 сем – дифзачет	
3 курс 1 сем - зачет	
3 курс 2 сем – дифзачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Уро- вень освое- ния
		Теория		Лабора- торно- практи- ческие занятия	Самостоя- тельная ра- бота	
		Лек- ции	Семи- нары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел1. Введение в предмет.		2			2	
Тема1.1. Физиче- ская культура в средних учебных заведениях.	Содержание учебной информации. Определение понятия «физическая культура». Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат, на сердечно-сосудистую и кровеносную, на дыхательную, на эндокринную, на нервную системы, профилактическое и реабилитационное действие физических нагрузок.					1
	Лекция № 1 Способы и приемы самоконтроля при выполнении физи- ческих упражнений.	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Теория и мето- дика физической культуры», «Влияние физических нагрузок на орга- низм», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнени- ями», «Способы и приемы самоконтроля при физических нагрузках».				2	
Раздел 2. Легкая атлетика.				12	12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистан- ции.	Содержание учебной информации. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и среднего старта. Старт, бег по дистанции, финиширование. Повышение уровня ОФП. Бег по дистанции 100 м.					2
	Практическое занятие № 1. Л/а. Технические элементы бега.			2		
	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции.			2		
	Практическое занятие № 3 . Старт высокий и низкий.			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 4 . Стартовый разбег.			2		2
	Практическое занятие № 5. Техника бега по дистанции.			2		
	Практическое занятие № 6. Техника финиширования.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника бега на короткие дистанции». ОФП. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.				2 4 2 4	
Раздел 3. Баскетбол.				20	20	
Тема 3.1. Техника ведения мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры. Стойки, перемещения игроков. Ведение мяча правой, левой рукой, приставными шагами, с изменением направления, с различной высотой отскока от пола. Развитие координации движений, быстроты и силы.					2
	Практическое занятие № 7. Б/б. Технические элементы баскетбола.			2		
	Практическое занятие № 8. Техника ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 9. Ведение с изменением направления движения.			2		
	Практическое занятие № 10. Ведение мяча с различной высотой отскока от пола.			2		
	Практическое занятие № 11. Ведение мяча правой и левой рукой.			2		
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 13. Сдача контрольных нормативов.			2		
Тема 3.2. Техника передачи мяча.	Содержание учебной информации. Техника передачи мяча в парах на месте, передача мяча от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Передача мяча в парах в движении. Игра.					2
	Практическое занятие № 14. Техника передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 15. Передача мяча на месте в парах.			2		
	Практическое занятие № 16. Передача мяча от груди, от плеча. Зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов.					

1	2	3	4	5	6	7
	Написание реферата на тему: «Правила игры в баскетбол, судейские жесты». Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики. Выполнение комплекс упр. на координацию движения. Специальные беговые упражнения				2 8 4 4 2	
Раздел 4. Волейбол				20	20	
Тема 4.1 Верхняя передача мяча	Содержание учебной информации. Правила игры. Стойки, перемещения, приемы мяча. Техника верхней передачи мяча. Техника нижней передачи мяча. Передачи мяча через сетку в парах, в колоннах, в движении.					2
	Практическое занятие № 17. В/б. Технические элементы волейбола.			2		
	Практическое занятие № 18. Основные стойки в волейболе.			2		
	Практическое занятие № 19. Перемещения по площадке.			2		
	Практическое занятие № 20. Передача мяча в парах сверху.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча в парах сверху			2		
	Практическое занятие № 22. Передача мяча в парах снизу.			2		2
	Практическое занятие № 23. Передача мяча в парах снизу.			2		
	Практическое занятие № 24. Прием, передача мяча сверху.			2		
	Практическое занятие № 25 Прием, передача мяча сверху.			2		
	Практическое занятие № 26 Передача мяча в парах через сетку.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по волейболу» ОФП				2 8 4 4 2	
	Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости.					
Раздел 5. Легкая атлетика				18	18	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Беговые упражнения. ОФП. Старт высокий, низкий. Бег 60 , 100 метров.					

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 27. Л/а. Технические элементы бега.			2		2
	Практическое занятие № 28. Техника бега на короткие дистанции.			2		
	Практическое занятие № 29. Старт высокий и низкий.			2		
	Практическое занятие № 30. Техника бега по дистанции.			2		
	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			2		
	Практическое занятие № 32. Бег на короткие дистанции: 60, 100 метров (зачет).			2		
Тема 5.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Обучение технике бега на средние дистанции. Бег по повороту, дыхание при беге. ОФП. Совершенствование бега на средние дистанции. Бег по дистанции.					2
	Практическое занятие № 33. Техника бега на средние дистанции.			2		
	Практическое занятие № 34. Высокий старт и стартовый разбег.			2		
	Практическое занятие № 35. Техника бега по повороту. Дифзачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника бега на средние дистанции». Кроссовая подготовка. ОФП. Специальные беговые упражнения. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости.				2 8 4 2 2	
	2 курс					
Раздел 1 Баскетбол				24	24	
Тема 1.1 Ведение мяча.	Содержание учебной информации. Техника ведения мяча. Ведение мяча правой , левой рукой. Ведение с изменением направления движения, высоты отскока от пола. Совершенствование техники ведения мяча.					2
	Практическое занятие № 1. Б/б. Развитие двигательных качеств.			2		
	Практическое занятие № 2. Техника ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 3. Ведение с изменением направления движения .			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 4. Ведение мяча с различной высотой отскока от пола.			2		
	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 7. Совершенствование технических элементов б/б.			2		
	Практическое занятие № 8. Ведение мяча правой и левой рукой.			2		
	Практическое занятие № 9. Ведение мяча (зачет).			2		
Тема 1.2. Передача мяча.	Содержание учебной информации. Техника передачи мяча. Передача в парах от груди, от плеча, с отскоком о пола. Передача мяча в движении.					2
	Практическое занятие № 10. Техника передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 11. Передача мяча в парах от груди.			2		
	Практическое занятие № 12. Передача мяча в парах из-за головы.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений. Выполнение комплекса утренней гимнастики Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				6 10 4 4	
Раздел 2. Волейбол				20	20	
Тема 2.1. Основные технические элементы.	Содержание учебной информации. Основные стойки. Перемещение по площадке. Технические элементы волейбола. Развитие двигательных качеств.					2
	Практическое занятие № 13. В/б. Развитие двигательных качеств.			2		
	Практическое занятие № 14. Стойки, перемещения по площадке.			2		
	Практическое занятие № 15. Основные стойки при приеме мяча.			2		
	Практическое занятие № 16. Перемещение по площадке. Зачет.			2		
	Практическое занятие № 17. Технические элементы волейбола.			2		

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2.2 Передача мяча.	Содержание учебной информации. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Передача мяча в парах сверху. Двусторонняя игра. Передача мяча во встречных колоннах.					2
	Практическое занятие № 18. Передача мяча в парах сверху.			2		
	Практическое занятие № 19. Передача мяча в парах в стену.			2		
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники передачи мяча сверху.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча в парах сверху.			2		
	Практическое занятие № 22. Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Техника передачи мяча сверху». Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции.				2 8 4 6	
Раздел 3. Настольный теннис				4	4	
Тема 3. 1. Технические элементы настольного тенниса.	Содержание учебной информации Технические элементы настольного тенниса. Правила соревнований. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 23. Н/т. Технические элементы настольного тенниса.			2		
	Практическое занятие № 24. Правила соревнований. Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по настольному теннису». ОФП.				2 2	
Раздел 4. Легкая атлетика.				8	8	
Тема 4.1. Бег на короткие и сред-	Содержание учебной информации. Бег на короткие дистанции (совершенствование техники). Бег на					2

1	2	3	4	5	6	7
ние дистанции.	средние дистанции (совершенствование техники). Сдача контрольных нормативов. Развитие двигательных качеств.					
	Практическое занятие № 25. Л/а. Бег на короткие дистанции. 100 м.			2		
	Практическое занятие № 26. Бег на средние дистанции. 500 м., 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 27. Специальные беговые упражнения			2		
	Практическое занятие № 28. Кроссовая подготовка. Дифзачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений.				6 2	
	3 курс					
Раздел 1. Баскет-бол				14	14	
Тема 1.1 Основные технические элементы.	Содержание учебной информации. Ведение передачи мяча. Броски мяча в корзину с различной дистанции. Развитие двигательных качеств. Игра.					2
	Практическое занятие № 1. Б/б. Основные технические элементы.			2		
	Практическое занятие № 2. Ведение, передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 3. Броски мяча в корзину.			2		
Тема 1.1. Тактические действия игроков.	Содержание учебной информации. Тактические действия в нападении, в защите. Взаимодействия игроков на площадке. ОФП. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 4. Тактические действия в нападении.			2		
	Практическое занятие № 5. Тактические действия в защите.			2		
	Практическое занятие № 6. Взаимодействия игроков на площадке.			2		
	Практическое занятие № 7. Двусторонняя игра. (Зачет).			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Взаимодействия игроков на площадке» Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости. Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений.				2 4 4 2 2	

1	2	3	4	5	6	7
Раздел 2. Волейбол				14	14	
Тема 2.1 Технические действия.	Содержание учебной информации. Нападающий удар. Прием мяча после подачи. Взаимодействия игроков в нападении, в защите. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 8. В/б. Основные технические элементы.			2		
	Практическое занятие № 9. Нападающий удар.			2		
	Практическое занятие № 10. Прием мяча после подачи.			2		
	Практическое занятие № 11. Совершенствование технических элементов волейбола.			2		
	Практическое занятие № 12. Взаимодействие игроков в нападение.			2		
	Практическое занятие № 13. Взаимодействие игроков в защите.			2		
	Практическое занятие № 14. Двусторонняя игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Тактические действия игроков в нападении».				2	
	ОФП. Кроссовая подготовка. Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений.				6 2 4	
Раздел 3. Настольный теннис				16	16	
Тема 3.1. Основные технические приемы.	Содержание учебной информации. Правила соревнований. Основные технические элементы. Прием, передача мяча. Подача мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 15. Н/т. Правила соревнований.			2		
	Практическое занятие № 16. Подача мяча справа. Зачет.			2		
	Практическое занятие № 17. Подача мяча слева.			2		
	Практическое занятие № 18. Прием мяча справа.			2		
	Практическое занятие № 19. Прием мяча слева.			2		
	Практическое занятие № 20. Передача мяча справа.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча слева.			2		

1	2	3	4	5	6	7
	Практическое занятие № 22. Учебная игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Правила соревнований по настольному теннису. ОФП. Кроссовая подготовка. Выполнение комплексов упр. на развитие координации движений.				2 6 6 2	
Раздел 4. Легкая атлетика				2	2	
Тема 4.1. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебной информации. Специально беговые упражнения. Дыхание при беге. Кроссовая подготовка. Бег 500 м. 1000 м. метров.					2
	Практическое занятие № 23. Л/а. Бег по дистанции 500 м. 1000 м. Дифзачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Кроссовая подготовка.				2	
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
Всего: 348 часов, из них		2		172	174	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный уровень (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный уровень (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного оборудования

Оборудование спортивного зала

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- гантели
- гири
- штанги
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты
- тренажеры для ног и рук
- бадминтонные ракетки
- воланчики

Технические средства обучения:

- магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2011г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2011г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2011г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2012.

Дополнительные источники:

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
6. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

Интернет-источники:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики.
Усвоенные знания – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс производственной гимнастики. Составить комплекс общеразвивающих упражнений. Написать реферат.

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ - 20__ учебный год
Специальность Сестринское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс __, очная форма обучения**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Способы и приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	2
	Всего	2

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Л/а. Технические элементы бега.	2
2.	Техника бега на короткие дистанции.	2
3.	Старт высокий и низкий.	2
4.	Стартовый разбег.	2
5.	Техника бега по дистанции.	2
6.	Техника финиширования.	2
7.	Б/б. Технические элементы баскетбола.	2
8.	Техника ведения мяча.	2
9.	Ведение с изменением направления движения.	2
10.	Ведение мяча с различной высотой отскока от пола.	2
11.	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
12.	Совершенствование техники ведения мяча.	2
13.	Сдача контрольных нормативов.	2
14.	Техника передачи мяча.	2
15.	Передача мяча на месте в парах.	2
16.	Передача мяча от груди, от плеча. Зачет.	2
17.	В/б. Технические элементы волейбола.	2
18.	Основные стойки в волейболе.	2
19.	Перемещения по площадке.	2
20.	Передача мяча в парах сверху.	2
21.	Передача мяча в парах сверху	2
22.	Передача мяча в парах снизу.	2
23.	Передача мяча в парах снизу.	2
24.	Прием, передача мяча сверху.	2
25.	Прием передача мяча сверху.	2
26.	Передача мяча в парах через сетку.	2
27.	Л/а. Технические элементы бега.	2
28.	Техника бега на короткие дистанции.	2
29.	Старт высокий и низкий.	2
30.	Техника бега по дистанции.	2
31.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
32.	Бег на короткие дистанции 60, 100 м. (зачет).	2
33.	Техника бега на средние дистанции.	2
34.	Высокий старт и стартовый разбег.	2
35.	Техника бега по повороту. Дифзачет.	2
	Всего	70
	Итого	72

Заведующий отделением
по специальности Сестринское дело

А.В. Васильева

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ - 20__ учебный год
Специальность Сестринское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс __, очная форма обучения**

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Б/б. Развитие двигательных качеств.	2
2.	Техника ведения мяча.	2
3.	Ведение с изменением направления движения.	2
4.	Ведение мяча с различной высотой отскока.	2
5.	Совершенствование техники ведения мяча.	2
6.	Совершенствование техники ведения мяча.	2
7.	Совершенствование технических элементов баскетбола.	
8.	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
9.	Ведение мяча (зачет).	2
10.	Техника передачи мяча	2
11.	Передача мяча в парах от груди.	2
12.	Передача мяча в парах из – за головы.	2
13.	В/б. Развитие двигательных качеств.	2
14.	Стойки, перемещения по площадке.	2
15.	Основные стойки при приеме мяча.	2
16.	Перемещения по площадке. Зачет.	2
17.	Технические элементы волейбола.	2
18.	Передача мяча в парах сверху.	2
19.	Передачи мяча сверху в стену.	2
20.	Совершенствование техники передачи мяча сверху.	2
21.	Передача мяча в парах сверху.	2
22.	Учебная игра.	2
23.	Н/т. Технические элементы настольного тенниса.	2
24.	Правила соревнований. Учебная игра.	2
25.	Л/а. Бег на короткие дистанции 100 м.	2
26.	Бег на средние дистанции 500 м, 1000 м.	2
27.	Специальные беговые упражнения.	2
28.	Кроссовая подготовка. Дифзачет.	2
	Всего	56
	Итого	56

Заведующий отделением
по специальности Сестринское дело

А.В. Васильева

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ - 20__ учебный год
Специальность Сестринское дело
Дисциплина «Физическая культура»
Курс __, очная форма обучения**

Перечень практических занятий

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1.	Б/б. Основные технические элементы.	2
2.	Ведение, передачи мяча.	2
3.	Броски мяча в корзину.	2
4.	Тактические действия в нападении.	2
5.	Тактические действия в защите.	2
6.	Взаимодействия игроков на площадке.	2
7.	Двусторонняя игра. (Зачет).	2
8.	В/б. Основные технические элементы.	2
9.	Нападающий удар.	2
10.	Прием мяча после подачи.	2
11.	Совершенствование технических элементов волейбола.	2
12.	Взаимодействие игроков в нападении.	2
13.	Взаимодействие игроков в защите.	2
14.	Двусторонняя игра.	2
15.	Н/т. Правила соревнований.	2
16.	Подача мяча справа. Зачет.	2
17.	Подача мяча слева.	2
18.	Прием мяча справа.	2
19.	Прием мяча слева.	2
20.	Передача мяча справа.	2
21.	Передача мяча слева.	2
22.	Учебная игра.	2
23.	Л/а. Бег по дистанции 500 м, 1000 м. Дифзачет.	2
	Всего	46
	Итого	46

Заведующий отделением
по специальности Сестринское дело

А.В. Васильева