

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

**Физическая культура**

**Специальность 31.02.01 Лечебное дело (углубленная подготовка)**

**Учебный план  
2021-2025**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 1

Протокол № 9 от 11.05.2021 г.

Председатель ЦМК

 И.И. Антипова

Составлена на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального  
образования Лечебное дело (углубленная  
подготовка), утвержденного приказом  
Министерства образования и науки РФ от  
12 мая 2014г. № 514.

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
 Л. Н. Михайлова



Составитель И.В. Родионова – преподаватель высшей категории

Эксперты И.С. Фесенко – заведующая по специальностям Лечебное дело, Акушерское дело, Лабораторная диагностика.

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	22
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	24
5. Распределение учебных часов по формам занятий	25
6. Приложения	30
7. Лист актуализации рабочей программы	32

# **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 Лечебное дело (углубленная подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Рабочая программа адаптирована на основании Письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, в том числе оснащенности образовательного процесса» и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 20 апреля 2015г № 06-830 вн.

Рабочая программа – это элемент адаптированной образовательной программы СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело. Она направлена на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных знаний и умений и способствует социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, ст.79 и следующих особенностей обучающихся: лица с нарушениями слуха (слабослышащие), лица с нарушениями зрения (слабовидящие), лица с нарушениями речи, лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инвалиды.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре**

#### **Программы подготовки специалистов среднего звена**

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

#### **1.2.1 Задачи адаптированной рабочей программы**

Содействие получению обучающимися с ОВЗ и инвалидностью качественного образования, необходимого для реализации образовательных запросов и дальнейшего профессионального самоопределения посредством современных образовательных технологий: дифференцированных разноуровневых заданий, информационных технологий, личностно-ориентированного подхода, применения электронных образовательных ресурсов, индивидуальных и групповых форм организации учебной деятельности, технологий кейс-стади, здоровьесберегающих технологий, игровых технологий, информационно-коммуникационных технологий и т.д.

Создание условий, способствующих освоению обучающимися с ОВЗ и обучающимися – инвалидами образовательной программы и их интеграции в учебной группе и колледже (социальная адаптация).

Формирование у обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ правильной мотивации к получению СПО и дальнейшей его реализации.

Повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Формирование в колледже толерантной социокультурной среды.

### **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 ценностей;

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 будущего фельдшера должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК1. 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.

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК13. 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 – 476 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 238 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 238 часов.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

### **2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	-
практические занятия	236
Самостоятельная работа студента (всего)	238
в том числе	
- написание реферата	12
- выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки	20
- выполнение прыжковых упражнений	22
- кроссовая подготовка	20
- выполнение беговых упражнений на развитие скорости	18
- выполнение комплекса утренней гимнастики	28
- выполнение комплекса на коррекцию нарушений осанки	30
- выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	30
- выполнение комплекса упражнений на развитие силы	16
- выполнение комплекса упражнений на развитие координации	20
- выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	20
- изучение техники нижней прямой подачи в волейболе	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

## 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	Объем часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		2			2	
Тема 1.1. Профессионально - прикладная физическая подготовка, ее цели, задачи и содержание.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Определение понятия ППФП, ее цель и задач. Актуальность ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Формы ППФП. Организация и методика проведения ППФП.					1
	Лекция № 1 «Профессионально - прикладная физическая подготовка, её цели, задачи и содержание».	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, особенности», «Формы и методы самоконтроля на занятиях физической культурой», «Формы и методы лечебной физкультуры», «Режим трудовой и учебной деятельности».				2	
Раздел 2 Легкая атлетика				14	14	

Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции 60 м. 100 м. Техника бега на короткие дистанции. Старт низкий, бег по дистанции, финиширование. ОФП. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2. Прыжок в длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. Игра в волейбол.					
	Практическое занятие № 4. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Челночный бег. Бег на длинные дистанции 2000, 3000 м.. Сдача контрольных нормативов. ОФП. Игра.					2
	Практическое занятие № 6. Бег на длинные дистанции 2000, 3000 м.. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Бег 2000, 3000 м. Сдача контрольных нормативов. Игра			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями».				2	
	Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Выполнение беговых упражнений на развитие скорости Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса производственной гимнастики				4 2 4 2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				<b>20</b>	<b>20</b>	

Тема 3.1. Упражнения на развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Разминка. Круговая тренировка. Упражнения на скамейке, гимнастической лестнице. Упражнения на развитие силы рук, пресса, ног, туловища. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания, подтягивание, висы. Упражнения с тренажерами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 8. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Упражнения с гантелями. Игра.			2		
Тема 3.2. Развитие гибкости.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Ходьба на носках, пятках, в приседе. Упражнения на развитие гибкости. Стретчинг. Релаксация. Упражнения на фитбольных мячах. Упражнения с гимнастическими палками. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 11. Упражнения на гибкость. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на фитбольных мячах.			2		
	Практическое занятие № 13. Упражнения на координацию. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.3. Развитие координации.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на равновесие, координацию. Упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, на фитбольных мячах. Аэробные упражнения. Игра.					
	Практическое занятие № 14. Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.			2		
	Практическое занятие № 15. Упражнения на фитбольных мячах. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, с мячами, скакалками, с					
Тема 3.4. Профессионально-прикладная подготовка.						

	резиновыми амортизаторами, тренажерами. Игра.					
	Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение комплекса на коррекцию нарушений осанки. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы. Выполнение прыжковых упражнений				6 6 4 4	
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>				<b>26</b>	<b>26</b>	
Тема 4.1 Передача мяча сверху.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения. Техника верхней передачи мяча. Передачи мяча в стену, над собой, в парах, в колоннах, в движении через сетку, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 18. Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра. Сдача зачета.			2		
	Практическое занятие № 19. Верхняя передача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Прием и передача мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 4.2. Передача мяча снизу.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, ОРУ с мячом, стойки, перемещения, приемы мяча. Передача мяча снизу. Прием и передача снизу в парах. Нижняя передача мяча над собой, в стену, в парах, с хлопком, с приседанием, с поворотом. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 22. Нижняя передача мяча. Игра.			2		

Тема 4.3. Нижняя прямая подача мяча.	Практическое занятие № 23. Прием и передача мяча снизу в парах. Игра			2		
	Практическое занятие № 24. Нижняя передача мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Нижняя передача над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, ОРУ с мячом. Нижняя и верхняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах. Нижняя прямая подача мяча в парах, в стену, через сетку. Нижняя подача мяча по зонам. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
Тема 4.4 Верхняя подача мяча.	Практическое занятие № 26. Нижняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения, ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, над собой, в колоннах, через сетку. Верхняя прямая подача мяча в парах, стену, через сетку. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 28. Верхняя прямая подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Кроссовая подготовка Выполнение комплекса утренней гимнастики Выполнение беговых упражнений на развитие скорости Изучение техники нижней прямой подачи				8 6 4 2 2 2 2	
<b>Раздел 5</b> <b>Легкая атлетика</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	
Тема 5.1.	Содержание учебной информации.					2

Тема 5.2. Эстафетный бег.	Бег на средние дистанции.	Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения, ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. ОФП. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег 1000 м и 500 м. Подвижные игры. Игра в волейбол.					
		Практическое занятие № 31. Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.			2		
		Практическое занятие № 32. Бег 1000 м. и 500 м. Игра.			2		
		Практическое занятие № 33 Кроссовая подготовка. Игра.			2		
		Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 500 м. 1000 м. Старт, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					
		Практическое занятие № 34. Эстафетный бег. Игра.			2		
		Практическое занятие № 35. Бег по дистанции 100 м. Игра.			2		
		Практическое занятие № 36. Бег по дистанции 500 м. зачет. Игра.			2		
		Самостоятельная работа студент Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки Выполнение прыжковых упражнений Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки				4 4 4	
		<b>2 курс</b>					
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика.</b>					<b>12</b>	<b>12</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.		Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 30 м, 60 м. 500 м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры. Игра в волейбол.					2
		Практическое занятие №1. Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.			2		

	Практическое занятие № 2. Бег 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 1.2. Метание мяча.	Содержание учебного материала. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Техника метания мяча. Метание набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие силы рук. Игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 4. Метание набивного мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Метание теннисного мяча в цель. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости				8 2 2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>				<b>16</b>	<b>16</b>	
Тема 2.1. Развитие силы.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения у гимнастической лестницы, на скамейке. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы. Упражнения на пресс, ноги, спину, руки. Растяжка. Метание набивного мяча одной, двумя руками. Упражнения с тренажерами, с гантелями. Сдача контрольных нормативов. Игра.					2
	Практическое занятие № 7. Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8. Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 2.2. Развитие	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие координации,					2

физических качеств.	равновесия. Аэробные упражнения. Упражнения с фитнес лентами, на футбольных мячах. Комплекс упражнений на растяжку. Релаксация. Игра.					
	Практическое занятие № 11. Аэробные упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Упражнения на координацию. Игра. Зачет.			2		
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений на растяжку. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на футбольных мячах. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов.					
	Написание реферата «Самоконтроль на занятиях физической культурой».				2	
	Выполнение комплекса утренней гимнастики.				2	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				4	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.				2	
	Выполнение прыжковых упражнений				6	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				<b>26</b>	<b>26</b>	
Тема 3.1 Совершенствование передачи мяча сверху.	Содержание учебной информации Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые упражнения. ОРУ. С мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.					2
	Практическое занятие №15. Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.			2		
	Практическое занятие №16. Передача мяча в парах сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Передача мяча сверху над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Передача мяча сверху в парах. Игра.			2		
Тема 3. 2. Совершенствование передачи мяча снизу.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Передача мяча снизу в парах, с поворотом, с хлопком, с приседанием, над собой, в колоннах. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.					2
	Практическое занятие № 19. Передача мяча снизу. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Передача мяча снизу над собой. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча в парах. Игра.			2		

Тема 3.3. Совершенствован ие нижней подачи мяча.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи в колоннах, в парах, с хлопком, с поворотом. Нижняя подача мяча в парах, через сетку, по зонам. Индивидуальная работа с мячом. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 22.Нижняя подача мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23.Нижняя подача мяча по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24.Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.4. Верхняя      прямая подача.	Содержание учебной информации. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, в стену. Нижняя подача мяча в парах, через сетку. Верхняя прямая подача в стену, в парах, по зонам. Индивидуальная работа с мячом. Игра.					
	Практическое занятие № 25. Верхняя прямая подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Верхняя прямая подача по зонам. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Верхняя прямая подача. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: «Организация и методика самостоятельных занятий»				2	
	Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки				2	
	Выполнение комплекса упражнений по коррекции осанки				6	
Раздел 4 Легкая атлетика	Выполнение комплекса упражнений по коррекции осанки				2	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.				6	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации				4	
	Выполнение беговых упражнений на развитие скорости				4	
	Кроссовая подготовка					
				10	10	
Тема 4.1 Бег на длинные дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке. Челночный					

.	бег. Бег 2000 м. и 3000 м. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.					
	Практическое занятие № 28. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Бег на 2000, 3000 м. Игра.			2		
Тема 4.2. Прыжок в длину с места.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки в длину с места, на скакалке. Челночный бег. Подвижные игры.					2
Тема 4.3. Метание мяча.	Практическое занятие № 30. Прыжковые упражнения. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Прыжок в длину с места. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места, на скакалке. Подвижные игры.					
	Практическое занятие № 32. Прыжок в длину с места. Зачет Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Выполнение комплекса упражнений на развитие силы Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости Кроссовая подготовка				2 2 2 2 2	
	<b>3 курс</b>					
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	
Тема 1.1. Эстафетный бег	Содержание учебной информации. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Эстафетный бег. Старт, бег по дистанции, финиширование. Передача эстафетной палочки. Общая физическая подготовка.. Подвижные игры. Игра волейбол.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Техника безопасности на			2		

	занятиях физической культурой. Эстафетный бег. Игра.					
	Практическое занятие № 2.Эстафетный бег. Подвижные игры.			2		
	Практическое занятие № 3.Бег на средние дистанции. Игра.			2		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 4. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Челночный бег 3*10. Игра.			2		
	Практическое занятие № 6. Бег 60 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Выполнение прыжковых упражнений Кроссовая подготовка. Выполнение беговых упражнений на развитие скорости. Выполнение комплекса упражнений на коррекцию нарушений осанки.				2 2 2 4 2	
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>				<b>16</b>	<b>16</b>	
Тема 3.1. Развитие физических качеств.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища, пресса. Упражнения с гантелями, тренажерами, фитнес лентами, гимнастическими палками. Обучение комплексу утренней гимнастики. Стретчинг. Релаксация. Игра.					
	Практическое занятие №7.Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.			2		
	Практическое занятие № 8.Стретчинг. Релаксация. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
Тема 3.2.	Содержание учебной информации.					2

Тема 3.3. Стретчинг.	Комплексы упр. на коррекцию осанки.	Строевые упражнения. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины, ног, бедер. Стретчинговая гимнастика. Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Зачет.					
		Практическое занятие № 11. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Релаксация. Зачет. Игра.			2		
		Практическое занятие № 12. Упражнения на коррекцию осанки.			2		
		Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Комплексы упр. на укрепление мышц спины, ног, бедер. Стретчинговая гимнастика. Комплекс упр. на коррекцию осанки. Игра.					
		Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног и бедер. Игра.			2		
		Практическое занятие № 14. Стретчинговая гимнастика, у гимнастической стенки. Игра.			2		
		Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы				6 4 6	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>					<b>20</b>	<b>20</b>	
Тема 4. 1. Совершенствование технических элементов волейбола.		Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Совершенствование технических элементов. Перемещения, стойки. Игра. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прием и передачи мяча в парах. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Прием мяча после подачи. Сдача зачета. Игра.					2
		Практическое занятие №15. Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.			2		
		Практическое занятие № 16. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.			2		
		Практическое занятие № 17. Прием мяча после подачи. Игра.			2		
		Содержание учебной информации.					

Тема 4.2. Нападающий удар и блокировка мяча.	Строевые упражнения. Бег, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча, индивидуальная и групповая блокировка мяча. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игра.					
	Практическое занятие № 18. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Групповая блокировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Индивидуальная блокировка мяча. Игра.			2		
Тема 4.3. Совершенствование подач.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. ОРУ с мячами. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Боковая подача. Техника нападающего удара. Блокировка мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.					
	Практическое занятие № 22. Верхняя прямая подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Нижняя прямая подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Верхняя прямая подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Выполнение прыжковых упражнений. Кроссовая подготовка Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики				4 4 2 4 6	
						2
<b>Раздел 5</b> <b>Легкая атлетика</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	
Тема 5.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Ходьба, бег, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Челночный бег, Прыжки на скакалке. Бег 100 м. Бег на средние дистанции 500, 1000 м. Игра. Сдача контрольных нормативов.					
	Практическое занятие № 25. Легкая атлетика. Бег на 100 м. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Бег на 500, 1000 м. Игра.			2		

Тема 5.2. Кроссовая подготовка.	Практическое занятие № 27. Бег 1000 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Ходьба, бег, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Челночный бег. Кросс. Прыжки на скакалке. Спортивная ходьба. Игра. Бег 2000 м, 3000 м. Зачет.					
	Практическое занятие № 28. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Спортивная ходьба. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30 Бег 2000 м, 3000 м. Зачет. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на тему: Питание при занятиях физической культурой»				2	
	Выполнение беговых упражнений				2	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации				2	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики				2	
	Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики				2	
	Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки				2	
	<b>4 курс.</b>					
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	
Тема 1.1 Метание мяча.  Тема 1.2. Развитие скоростно- выносливости.	Содержание учебной информации. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. ОРУ. Общая физическая подготовка. Беговые упр. Бег на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег. Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Бег 60 м., 100 м., 500 м., 1000 м.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях физической культурой. Метание мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Метание мяча на дальность Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Общая физическая подготовка. Беговые					

	упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов. Бег 60 м., 100 м., 500 м., 1000 м.					
	Практическое занятие № 4. Эстафетный бег. Игра.			2		
	Практическое занятие № 5. Кроссовая подготовка. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки Выполнение беговых упражнений на развитие скорости. Кроссовая подготовка				4 2 4	
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	
Тема 2.1. Упражнения на укрепление мышц туловища.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. Ходьба на носках, пятках. Упражнения с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами. Комплекс упражнений на укрепление мышц бедер, голени, спины, ягодиц. Релаксационные упражнения.					2
Тема 2.2. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие № 6. Гимнастика. Упражнения на мышцы спины, ног, рук. Игра.			2		
	Практическое занятие № 7. Упражнения на мышцы пресса, ягодиц, бедер. Игра.			2		
	Содержание учебной информации Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Релаксация. Аэробные упражнения. Игра.					
	Практическое занятие № 8. Упражнения с гантелями. Игра.			2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Кроссовая подготовка Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки				4 4	
<b>Раздел 3 Волейбол.</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	
Тема 3.1	Содержание учебной информации.					2

Нападающий удар	Строевые упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Нападающий удар. Блокировка мяча. Нижняя подача мяча. Прием мяча от сетки. Игра.					
	Практическое занятие № 10. Волейбол. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Блокировка мяча. Зачет. Игра.			2		
Тема 3.2. Тактические действия в игре.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Нижняя и верхняя передачи мяча. Нижняя подача. Тактические действия в нападении, защите. Игра.					2
	Практическое занятие № 12. Тактические действия в нападении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Тактические действия в защите. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Передача мяча снизу и сверху над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости Выполнение комплекса упражнений на развитие силы Выполнение прыжковых упражнений				4 4 2	
<b>Раздел 4 Настольный теннис.</b>				<b>12</b>	<b>12</b>	
Тема 4.1. Подачи и приемы мяча.  Тема 4.2. Нападающий удар.	Содержание учебной информации. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения с теннисной ракеткой. Набивание мяча ракеткой. Подача мяча справа и слева. Прием мяча справа и слева. Игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 15. Настольный теннис. Подача мяча справа и слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Прием мяча справа и слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Подачи и приемы мяча. Игра.			2		
	Содержание учебной информации Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения с теннисной ракеткой. Набивание мяча ракеткой. Подача мяча справа и слева. Прием мяча справа и слева. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. Дифференцированный					

	зачет.					
	Практическое занятие № 18. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Прямой нападающий удар Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов.					
	Написание реферата « Правила игры, судейство в настольном теннисе»				2	
	Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики				4	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации				4	
	Выполнение беговых упражнений на развитие скорости				2	
	Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены					
	<b>Всего: 476 часов, из них</b>	<b>2</b>		<b>236</b>	<b>238</b>	

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
- фитнес ленты

Технические средства обучения:

- магнитофон
- компьютер
- музыкальные диски с программами

### **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. 2017г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2016г.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2016г.
4. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2016г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2017.
6. Мураками К. Пилатес 9 программ для всех уровней подготовки М. 2016г.

##### **Дополнительные источники**

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 2012.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2010г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2010.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2013.
5. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2013. – 72 с.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2012г.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://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;	-демонстрации студентом практических умений; - выполнение домашних заданий; - выполнение практических заданий; - сдача контрольных нормативов; - защита рефератов; Методы оценки результатов: -накопительная система баллов на основе которой выставляется итоговая отметка; - оценка за выполненную работу; - тестирование в контрольных точках; - текущие оценки; -оценка выполнения двигательных действий; - итоговая оценка;
Усвоенные знания – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	-составить комплекс утренней, производственной гимнастики; -составить комплекс общеразвивающих упражнений; -написать реферат; -знание техники двигательных действий; -знание правил спортивных игр;

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ – 20\_\_ учебный год  
Специальность Лечебное дело (ФГОС СПО)  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс – 1**

***Перечень лекционных занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы лекционного занятия</b>	<b>Колич. часов</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Профессионально - прикладная физическая подготовка, её цели, задачи и содержание.	2
<b>Всего</b>		<b>2</b>

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Колич. часов</b>
1.	Легкая атлетика. Бег 60 м. Подвижная игра.	2
2.	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2
3.	Бег 100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	2
5.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
6.	Бег на длинные дистанции 2000, 3000 м. Игра.	2
7.	Бег 2000, 3000 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
8.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
9.	Упражнения на развитие силы рук, пресса. Игра.	2
10.	Упражнения с гантелями. Игра.	2
11.	Упражнения на гибкость. Игра.	2
12.	Упражнения на фитбольных мячах.	2
13.	Упражнения на координацию. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
14.	Упражнения на развитие равновесия и координации. Игра.	2
15.	Упражнения на фитбольных мячах. Игра	2
16.	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
17.	Выполнение комплекса производственной гимнастики. Игра.	2
18.	Волейбол. Технические элементы волейбола. Игра. Сдача зачета.	2
19.	Верхняя передача мяча. Игра.	2
20.	Прием и передача мяча сверху. Игра.	2
21.	Передача мяча сверху. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
22.	Нижняя передача мяча. Игра.	2
23.	Прием и передача мяча снизу в парах. Игра	2
24.	Нижняя передача мяча в парах. Игра.	2
25.	Нижняя передача над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
26.	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	2
27.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
28.	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	2
29.	Верхняя прямая подача мяча по зонам. Игра.	2
30.	Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
31.	Легкая атлетика. Скоростно-силовая подготовка. Игра.	2
32.	Бег 1000 м. и 500 м. Игра.	2

33.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
34.	Эстафетный бег. Игра.	2
35.	Бег по дистанции 100 м. Игра.	2
36.	Бег по дистанции 500 м. Зачет. Игра	2
<b>Всего</b>		<b>72</b>
<b>ИТОГО за 1 курс</b>		<b>74</b>

Заведующая отделением

И.С.Фесенко

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ – 20\_\_ учебный год  
Специальность Лечебное дело (ФГОС СПО)  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс –2**

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег 30 м. Игра.	2
2.	Бег 60 м. Игра.	2
3.	Бег 500 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Метание набивного мяча. Игра.	2
5.	Метание теннисного мяча в цель. Игра.	2
6.	Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Круговая тренировка. Игра.	2
8.	Упражнения на мышцы пресса, спины, ног, рук. Игра	2
9.	Упражнения с гантелями, на тренажерах. Игра.	2
10.	Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
11.	Аэробные упражнения. Игра.	2
12.	Упражнения на координацию. Зачет. Игра.	2
13.	Комплекс упражнений на растяжку. Игра.	2
14.	Упражнения на футбольных мячах. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов волейбола. Игра.	2
16.	Передача мяча в парах сверху. Игра.	2
17.	Передача мяча сверху над собой. Игра.	2
18.	Передача мяча сверху в парах. Игра.	2
19.	Передача мяча снизу. Игра.	2
20.	Передача мяча снизу над собой. Игра.	2
21.	Передача мяча в парах. Игра. .	2
22.	Нижняя подача мяча. Игра.	2
23.	Нижняя подача мяча по зонам. Игра.	2
24.	Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
25.	Верхняя прямая подача. Игра.	2
26.	Верхняя прямая подача по зонам. Игра.	2
27.	Верхняя прямая подача. Игра.	2
28.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игра.	2
29.	Бег на 2000, 3000 м. Игра.	2
30.	Прыжковые упражнения. Игра.	2
31.	Прыжок в длину с места. Игра.	2
32.	Прыжок в длину с места. Зачет. Игра.	2
<b>Всего</b>		<b>64</b>
<b>ИТОГО за 2 курс</b>		<b>64</b>

Заведующая отделением

И.С.Фесенко

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ – 20\_\_ учебный год  
Специальность Лечебное дело (ФГОС СПО)  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс –3**

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Колич. часов</b>
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Игра.	2
2.	Эстафетный бег. Подвижные игры.	2
3.	Бег на средние дистанции. Игра.	2
4.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м. Игра.	2
5.	Челночный бег 3*10. Игра.	2
6.	Бег 60 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
7.	Гимнастика. Упражнения с гантелями, тренажерами. Игра.	2
8.	Стретчинг. Релаксация. Игра.	2
9.	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Игра.	2
10.	Упражнения на гибкость. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
11.	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Релаксация. Зачет. Игра.	2
12.	Упражнений на коррекцию осанки.	2
13.	Комплекс упражнений на укрепление мышц ног и бедер. Игра.	2
14.	Стретчинговая гимнастика, у гимнастической стенки. Игра.	2
15.	Волейбол. Совершенствование технических элементов. Игра.	2
16.	Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.	2
17.	Прием мяча после подачи. Игра.	2
18.	Нападающий удар. Игра.	2
19.	Блокировка мяча. Игра.	2
20.	Групповая блокировка. Игра.	2
21.	Индивидуальная блокировка мяча. Игра.	2
22.	Верхняя прямая подача. Игра.	2
23.	Нижняя прямая подача. Игра.	2
24.	Верхняя прямая подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
25.	Легкая атлетика. Бег на 100 м. Игра.	2
26.	Бег на 500, 1000 м. Игра.	2
27.	Бег 1000 м. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
28.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
29.	Спортивная ходьба. Игра.	2
30.	Бег 2000 м, 3000 м. Зачет. Игра.	2
<b>Всего</b>		<b>60</b>
<b>ИТОГО за 3 курс</b>		<b>60</b>

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ – 20\_\_ учебный год  
Специальность Лечебное дело (ФГОС СПО)  
Дисциплина «Физическая культура»  
Курс – 4**

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Колич. часов</b>
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Метание мяча. Игра.	2
2.	Метание мяча на дальность. Игра.	2
3.	Метание мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
4.	Эстафетный бег. Игра.	2
5.	Кроссовая подготовка. Игра.	2
6.	Гимнастика. Упражнения на мышцы спины, ног, рук. Игра.	2
7.	Упражнения на мышцы пресса, ягодиц, бедер. Игра.	2
8.	Упражнения с гантелями. Игра.	2
9.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2
10.	Волейбол. Нападающий удар. Игра.	2
11.	Блокировка мяча. Зачет. Игра.	2
12.	Тактические действия в нападении. Игра.	2
13.	Тактические действия в защите. Игра.	2
14.	Передача мяча снизу и сверху над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
15.	Настольный теннис. Подача мяча справа и слева. Игра.	2
16.	Прием мяча справа и слева. Игра.	2
17.	Поддачи и приемы мяча. Игра.	2
18.	Нападающий удар. Игра.	2
19.	Прямой нападающий удар. Игра.	2
20.	Дифференцированный зачет.	2
<b>Всего</b>		<b>40</b>
<b>ИТОГО за 4 курс</b>		<b>40</b>

Заведующая отделением

И.С.Фесенко

**Приложение 1**  
к рабочей программе учебной дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
		<b>1 курс</b>	
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	<b>Лекционное занятие</b> Беседа	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
3.	Раздел 3. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
4.	Раздел 4. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
5.	Раздел 5. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
		<b>2 курс</b>	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
2	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
3	Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13

		Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	
4	Раздел 4. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный, словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
		<b>3 курс</b>	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
2	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
3	Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
4.	Раздел 4. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
		<b>4 курс</b>	
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Игровой, соревновательный словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
2.	Раздел 2. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13
3.	Раздел 3. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы.	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13

4.	Раздел 4. Настольный теннис	<b>Практические занятия</b> Дифференцированное обучение Индивидуальное обучение Соревновательный, игровой словесный, наглядный методы	ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13

**Лист актуализации рабочей программы**

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>ФИО и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>