

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального
образования «Северо-Кавказский медицинский колледж»
Филиал «Невинномысский»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО СПО «СКМК»

С.С. Наумов

15.06.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

31.02.01. ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО

углубленная подготовкочная форма обучения

Квалификация - фельдшер

Ставрополь, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности
34.02.01. Сестринское дело (базовой подготовки)

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Северо-Кавказский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 26 |
| 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 27 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) Автономной некоммерческой организацией среднего профессионального образования «Северо-Кавказский медицинский колледж» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01. Лечебное дело.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к циклу ОГСЭ.00. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

1.4. ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

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.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **508** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – **254** часа;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – **254** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 508 |
| Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего) | 254 |
| В том числе: практические занятия | 238 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего) | 254 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (каждый учебный семестр) | |

2.2. Тематический план дисциплины по учебным семестрам

| 1 семестр | | Аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
|-----------|--|--------------------|------------------------|
| 1. | Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. (т) | 2 | 2 |
| 2. | Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 2 | 2 |
| 3. | Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 4. | Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. | 2 | 2 |
| 5. | Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 6. | Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. | 2 | 2 |
| 7. | Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. | 2 | 2 |
| 8. | Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 9. | Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | 2 | 2 |
| 10. | Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 11. | Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 12. | Волейбол. Правила игры в волейбол. Перемещения, стойки игрока. | 2 | 2 |
| 13. | Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | 2 | 2 |
| 14. | Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 15. | Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | 2 | 2 |
| 16. | Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 17. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |
| 2 семестр | | | |
| 1. | Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | 2 | 2 |
| 2. | Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | 2 | 2 |
| 3. | Действия командира отделения, маршевые песни. | 2 | 2 |
| 4. | Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. | 2 | 2 |
| 5. | Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 6. | Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | 2 | 2 |
| 7. | Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | 2 | 2 |
| 8. | Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 9. | Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | 2 | 2 |
| 10. | Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. (т) | 2 | 2 |
| 11. | Общая физическая подготовка. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | 2 | 2 |

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| 12. | Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | 2 | 2 |
| 13. | Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | 2 | 2 |
| 14. | Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 15. | Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 16. | Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. | 2 | 2 |
| 17. | Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра. | 2 | 2 |
| 18. | Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 19. | Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. | 2 | 2 |
| 20. | Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 21. | Владение мячом. Дриблинг мяча на месте. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 22. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |
| 3 семестр | | | |
| 1. | Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 2 | 2 |
| 2. | Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 3. | Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 4. | Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 5. | Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 6. | Спортивные игры и физическая культура. (т) | 2 | 2 |
| 7. | Волейбол. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | 2 | 2 |
| 8. | Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 9. | Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. | 2 | 2 |
| 10. | Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. | 2 | 2 |
| 11. | Баскетбол. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 12. | Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 2 | 2 |
| 13. | Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 14. | Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 15. | Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 2 | 2 |
| 16. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |
| 4 семестр | | | |
| 1. | Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 2. | Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 3. | Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 2 |

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| 4. | Брусья. Подъем переворотом (девушки). Махи, соскок (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 5. | Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | 2 | 2 |
| 6. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | 2 | 2 |
| 7. | Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 8. | Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | 2 | 2 |
| 9. | Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 10. | Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | 2 | 2 |
| 11. | Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Развитие силы мышц ног. | 2 | 2 |
| 12. | Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 13. | Роль профессионально-прикладной физической подготовки для медицинского работника. (т) | 2 | 2 |
| 14. | Содержание, цели, задачи ППФП. | 2 | 2 |
| 15. | Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. | 2 | 2 |
| 16. | Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | 2 | 2 |
| 17. | Биомеханика и здоровьесберегающие технологии. | 2 | 2 |
| 18. | Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | 2 | 2 |
| 19. | Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 2 | 2 |
| 20. | Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 2 | 2 |
| 21. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |
| 5 семестр | | | |
| 1. | Виды легкой атлетики. Легкоатлетические многоборья. (т) | 2 | 2 |
| 2. | Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 3. | Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 4. | Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 5. | Волейбол. Имитация удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 6. | Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 7. | Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | 2 | 2 |
| 8. | Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения. | 2 | 2 |
| 9. | Баскетбол. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 10. | Тактика защиты. Зонная защита. | 2 | 2 |
| 11. | Прессинг игрока. Учебная игра. | 2 | 2 |
| 12. | Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. | 2 | 2 |
| 13. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |
| 6 семестр | | | |
| 1. | Виды гимнастики. Терминология. (т) | 2 | 2 |
| 2. | Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный по- | 2 | 2 |

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| | каз, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | | |
| 3. | Опорные прыжки через коня боком (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 4. | Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 2 | 2 |
| 5. | Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | 2 | 2 |
| 6. | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | 2 | 2 |
| 7. | Биомеханика и здоровьесберегающие технологии. | 2 | 2 |
| 8. | Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 2 | 2 |
| 9. | Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | 2 | 2 |
| 10. | Подтягивание. Юноши. Девушки из виса лежа. Контрольный норматив | 2 | 2 |
| 11. | Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 2 | 2 |
| 12. | Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | 2 | 2 |
| 13. | Выход на местность в группе, установка палатки, обустройство полевого медпункта. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 14. | Оказание первой медицинской помощи в походе. | 2 | 2 |
| 15. | Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. | 2 | 2 |
| 16. | Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 2 | 2 |
| 17. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |
| 7 семестр | | | |
| 1. | Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 2. | Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 3. | Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 4. | Волейбол. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны. | 2 | 2 |
| 5. | Бег 60 метров. Контрольный норматив | 2 | 2 |
| 6. | Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 7. | Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 8. | Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей. | 2 | 2 |
| 9. | Баскетбол. Техника безопасности во время проведения спортивных игр. (т) | 2 | 2 |
| 10. | Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча. | 2 | 2 |
| 11. | Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | 2 | 2 |
| 12. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |
| 8 семестр | | | |
| 1. | Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 2. | Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 3. | Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | 2 | 2 |
| 4. | Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | 2 | 2 |
| 5. | Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка. | 2 | 2 |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 2 | 2 |
| 7. | Роль военно-прикладной физической подготовки для медицинского работника. (т) | 2 | 2 |
| 8. | Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 2 | 2 |
| 9. | Дифференцированный зачет. | 2 | 2 |

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Семестр изучения |
|---|---|-------------|------------------|
| Раздел 1. Введение | | 4 | 1 |
| Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | Содержание учебного материала | 2 | 1 |
| | Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже. Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже. Характеристика разделов программы по предмету. Требования к зачету по физической культуре. Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале. | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, олимпийского движения, современного состояния физической культуры в России и за рубежом. | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 116 | 1,3,5,7 |
| Тема 2.1. | <i>Виды легкой атлетики</i> | 3 | 5 |
| Тема 2.2. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 | 1,3 |
| | Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость. | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 2.3. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | 1,3,5,7 |
| | Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет. | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 10 | |
| Тема 2.4. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | 1 |
| | Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта. | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |

| | | | |
|---|--|---|---------|
| | | | |
| Тема 2.5. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка. | 2 | 1, |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 2.6. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. | <i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете. | 2 | 1 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 2.7. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. | <i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег. | 2 | 1 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 2.8. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10x10м или 5x18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы. | 8 | 1,3,5,7 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». Заполнение рабочей тетради. | 6 | |
| Тема 2.9. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | <i>Содержание учебного материала</i> Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега. | 4 | 1,3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 2.10. Метание малого мяча в цель. (Контроль- | <i>Содержание учебного материала</i> После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши. | 4 | 1,3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> | 4 | |

| | | | |
|---|---|------------|----------------|
| ный норматив). | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | | |
| Тема 2.11. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> После разминки тактически правильно пробежать кроссовую дистанцию 1000 м. | 4 | 1, 3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Развитие общей выносливости». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 2.12. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Разминочный бег, спец.упражнения. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). Упражнения на восстановления дыхания. | 6 | 3,5,7 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 175 | 1,3,5,7 |
| Тема 3.1. Волейбол | | 91 | 1,3,5,7 |
| Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока. | <i>Содержание учебного материала</i> Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. Оценка технического уровня игроков. | 2 | 1 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | <i>Содержание учебного материала</i> Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Варианты. | 4 | 1, |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре. | 6 | 1, |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. | <i>Содержание учебного материала</i> Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты. | 4 | 1,3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|-----|
| Игра в парах. | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | | |
| Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре. | 6 | 1,3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. | <i>Содержание учебного материала</i> Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку. | 4 | 3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены. Показать технику удара по мячу в игре. | 4 | 3,5 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. | <i>Содержание учебного материала.</i> Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку. | 4 | 3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу. Девушки – из 6 попыток 5 в зачет. Юноши из 5 – 5 в зачет. | 4 | 5 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | <i>Содержание учебного материала</i> Понятие нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | 4 | 5 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения. | <i>Содержание учебного материала</i> Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны. Применять полученные навыки в игре. Выполнять блокировку нападающего удара в игре. | 2 | 5 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны. | <i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача в заданные зоны. | 2 | 7 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). Применение полученных навыков в игре. | 2 | 7 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив) Применение полученных навыков в игре. | 2 | 7 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство | <i>Содержание учебного материала</i> Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра. | 6 | 7 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> | 4 | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------------|
| игры. Действия судей. | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради. | | |
| | Тема 3.2. Баскетбол | 84 | 2,3,5,7 |
| Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. | <i>Содержание учебного материала</i> Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра. | <i>Содержание учебного материала</i> Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек. | 4 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 4 | 2,3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. | <i>Содержание учебного материала</i> Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время. | 4 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быст- | <i>Содержание учебного материала.</i> Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. | 4 | 3 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| рый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | Техника ведения мяча. | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | 4 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время. | 4 | 5 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра. | <i>Содержание учебного материала</i> Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра. | 4 | 5 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 6 | 3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча. | <i>Содержание учебного материала</i> Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча. | 2 | 7 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.12. Финт | <i>Содержание учебного материала</i> | 6 | 7 |

| | | | |
|--|--|------------|----------------|
| на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 5 | |
| Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры. | <i>Содержание учебного материала</i> Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Техника выполнения заслонов игрока. | 2 | 3 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. | <i>Содержание учебного материала</i> Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры. | 4 | 5 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 125 | 2,4,6,8 |
| Раздел 4.1 Гимнастика основная | | 78 | 2,4,6,8 |
| Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. | <i>Содержание учебного материала</i> Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 6 | 2,4,6,8 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 5 | |
| Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | <i>Содержание учебного материала</i> Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | 4 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение | 3 | |

| | | | |
|--|--|---|-------|
| | дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | | |
| Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | <i>Содержание учебного материала</i> Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | <i>Содержание учебного материала</i> Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | 2 | 2,4,8 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | <i>Содержание учебного материала</i> Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | 4 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 4 | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с пово- | <i>Содержание учебного материала</i> Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 4 | 6 |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| ротом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 4 |
| Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | <i>Содержание учебного материала</i> Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 4 | 6 |
| Комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | <i>Содержание учебного материала</i> Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | 4 | 4,6,8 |
| Комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | <i>Содержание учебного материала</i> Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | 2 | 4,6 |
| Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.1.13. Упражнения в рав- | <i>Содержание учебного материала</i> Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив). | 4 | 4,6 |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------|
| новесии. (Контрольный норматив). | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика | | 47 | 2,4,8 |
| Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | <i>Содержание учебного материала</i> Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | <i>Содержание учебного материала</i> Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением. | 4 | 2,4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | <i>Содержание учебного материала</i> Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из вися, из вися лежа. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из вися, из вися лежа. (Контрольный норматив). | 4 | 2,4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, | <i>Содержание учебного материала</i> Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | 2 | 8 |

| | | | |
|---|---|---|-----|
| упражнения с набивным мячом, скакалкой. | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | <i>Содержание учебного материала</i> Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | 2 | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | <i>Содержание учебного материала</i> Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | 2 | 2,4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс». Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Содержание учебного материала</i> Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 8 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 4 | 4,8 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения | <i>Содержание учебного материала</i> Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением. | 2 | 6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимна- | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|------------|
| с отягощением. | стики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради. | | |
| Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 43 | 4,6 |
| Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП. | <i>Содержание учебного материала</i> Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств. | 2 | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. | <i>Содержание учебного материала</i> Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр. | 2 | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | <i>Содержание учебного материала</i> Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | 2 | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии. | <i>Содержание учебного материала</i> Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий. | 2 | 4,6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | <i>Содержание учебного материала</i> Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | 2 | 4 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессио- | <i>Содержание учебного материала</i> Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 2 | 4,6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--------------|
| нально значимого качества медработника. | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | | |
| Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | <i>Содержание учебного материала</i> Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | 2 | 6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | <i>Содержание учебного материала</i> Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 4 | 4,6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 3 | |
| Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | <i>Содержание учебного материала</i> Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | 2 | 6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | <i>Содержание учебного материала</i> Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | 2 | 6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе. | <i>Содержание учебного материала</i> Оказание первой медицинской помощи в походе. | 2 | 6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка | | 21 | 2,6,8 |

| | | | |
|--|--|-----------|------------------|
| Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | <i>Содержание учебного материала</i> Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | <i>Содержание учебного материала</i> Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни. | <i>Содержание учебного материала</i> Действия командира отделения, маршевые песни. | 2 | 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради. | 1 | |
| Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. | <i>Содержание учебного материала</i> Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе. | 2 | 6 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. Заполнение рабочей тетради. | 2 | |
| Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | <i>Содержание учебного материала</i> Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 4 | 6,8 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. Заполнение рабочей тетради. | 4 | |
| Дифференцированный зачет | | 16 | 1,2,3,4,5 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Подготовка к дифференцированному зачету. | | 8 | ,6,7,8 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие следующих объектов:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

спортивный зал

гантели – 10 шт., штанга – 2 шт.; гири– 2 шт.; эспандеры– 2 шт.;

упоры для отжимания– 2 шт.; тренажеры– 2 шт.; брусья гимнастические-2шт.; бревно гимнастическое – 2шт.; козел гимнастический – 1 шт;

стол для армрестлинга – 1 шт;

турники настенные – 2 шт;

баскетбольные, волейбольные; футбольные, теннисные мячи – 10 шт.,

мячи для метания – 20 шт.; волейбольная площадка – 1 шт.;

сетка волейбольная – 1 шт.; баскетбольная площадка – 1 шт.;

кольца баскетбольные – 2 шт.; скакалки – 10 шт.; обручи – 10 шт;

гимнастические коврики - 10 шт.; гимнастические маты – 10 шт.;

канат для перетягивания - 2 шт.; скамейки – 10 шт.; секундомеры – 2 шт.;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

футбольное поле;

полоса препятствий

беговые дорожки

электронный стрелковый тир – 1шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Бишаева А.А.], - 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. -320 с.

<https://academia-library.ru/catalogue/5401/483973/>

Дополнительная литература:

1. Елифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3 - Режим доступа:
<http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>Студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития. Демонстрация комплексов физических упражнений: - для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей; - утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультпаузы; - для профилактики нарушений осанки. Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям.</p> <p>Лёгкая атлетика. - бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передачи мяча, выполнение ведения мяча, выполнение дриблинга и обманных движений. Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия).</p> <p>Гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия).</p> <p>Тесты по ППФП. Военно-прикладная физическая подготовка. Двигательные действия отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> |
| <p>Студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <p>Обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01. Лечебное дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование спортивного комплекса для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение спортивного комплекса должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они должны быть оснащены оборудованием для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).