

**ФИЛИАЛ «НЕВИННОМЫССКИЙ»
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО СПО «СКМК»

С.С. Наумов

15.06.2021 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

34.02.01. СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

базовая подготовка

Квалификация - медицинская сестра / медицинский брат

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Ставрополь, 2021 год

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

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	39
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	40

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 организации среднего профессионального образования «Северо-Кавказский медицинский колледж» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к циклу ОГСЭ. 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

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

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

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

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

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

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

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

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

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

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **474** часа, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – **98** часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – **376** часов.

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)	474
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	98
в том числе: практические занятия	98
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	376
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (каждый учебный семестр)	

**2.2.1. Тематический план дисциплины Физическая культура
(очно-заочная форма обучения)
1 (3)¹ семестр**

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очно-заочной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 1. Введение	7	2	2	0	5
Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	7	2	2	0	5
Раздел 2. Легкая атлетика	30	5	0	5	25
Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	6	1	0	1	5
Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Раздел 3. Спортивные игры	54	9	0	9	45
Тема 3.1. Волейбол	36	6	0	6	30
Правила игры в волейбол. Перемещения, стойки игрока. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	6	1	0	1	5
Прием-передача мяча сверху от стены, снизу от стены. (Контрольный норматив). Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	6	1	0	1	5
Выполнение имитации удара по мячу при	6	1	0	1	5

¹ В скобках указан семестр при обучении на базе основного общего образования

подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).					
Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	6	1	0	1	5
Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	6	1	0	1	5
Тема 3.2. Баскетбол	18	3	0	3	15
Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	6	1	0	1	5
Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	6	1	0	1	5
Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Дифференцированный зачет	5	2	0	2	3
Итого	96	18	2	16	78

2 (4) семестр

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очно-заочной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка	12	2	0	2	10
Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	6	1	0	1	5
Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. Действия командира отделения, маршевые песни.	6	1	0	1	5
Раздел 4. Гимнастика	72	13	0	13	61
Раздел 4.1. Гимнастика основная	47	8	0	8	36
Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	6
Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	6	1	0	1	5
Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	6	1	0	1	5
Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	5	1	0	1	5
Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.	25	5	0	5	25
Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	5	1	0	1	5
Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	5	1	0	1	5
Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	5	1	0	1	5
Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из вися, из вися лежа. (Контрольный норматив).	5	1	0	1	5
Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	5	1	0	1	5

Раздел 3. Спортивные игры	36	6	0	6	30
Тема 3.1. Волейбол	12	2	0	2	10
Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.	6	1	0	1	5
Тема 3.2. Баскетбол	24	4	0	4	20
Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	6	1	0	1	5
Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	6	1	0	1	5
Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	6	1	0	1	5
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	2	0	2	10
Содержание, цели, задачи ППФП. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.	6	1	0	1	5
Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии. Методы развития специальной выносливости медицинского работника	6	1	0	1	5
Дифференцированный зачет	6	1	0	1	5
Итого	138	22	0	22	116

3 (5) семестр

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очно-заочной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 2. Легкая атлетика	20	5	0	5	15
Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	6
Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Раздел 3. Спортивные игры	44	11	0	11	22
Тема 3.1. Волейбол	24	6	0	6	18
Прием-передача мяча сверху от стены, снизу от стены. (Контрольный норматив). Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	4	1	0	1	3
Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	4	1	0	1	3
Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны.	4	1	0	1	3
Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	4	1	0	1	3
Тема 3.2. Баскетбол	20	5	0	5	15
Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	4	1	0	1	3

Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	4	1	0	1	3
Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	4	1	0	1	3
Дифференцированный зачет	4	2	0	2	2
Итого	68	18	0	18	50

4 (6) семестр

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очно-заочной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 4. Гимнастика	52	10	0	10	42
Раздел 4.1. Гимнастика основная	36	6	0	6	30
Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	4	1	0	1	5
Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	4	1	0	1	5
Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4	1	0	1	5
Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4	1	0	1	5
Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	4	1	0	1	5
Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	4	1	0	1	5
Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.	16	4	0	4	12
Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	4	1	0	1	3
Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	4	1	0	1	3
Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	4	1	0	1	3
Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	4	1	0	1	3
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	11	2	0	2	9
Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.	4	1	0	1	3
Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). Оказание первой медицинской помощи в походе.	7	1	0	1	6
Раздел 6. Военно-прикладная физическая	8	2	0	2	6

подготовка					
Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	4	1	0	1	3
Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	4	1	0	1	3
Дифференцированный зачет	5	2	0	2	3
Итого	76	16	0	16	60

5 (7) семестр

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очно-заочной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 3. Спортивные игры	48	10	0	10	38
Тема 3.1. Волейбол	24	6	0	6	18
Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	6
Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	6
Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	4	2	0	2	6
Тема 3.2. Баскетбол	24	4	0	4	20
Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	4	1	0	1	5
Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	4	1	0	1	5
Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра	4	1	0	1	5
Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	4	1	0	1	5
Дифференцированный зачет	8	2	0	2	6
Итого	56	12	0	12	44

6 (8) семестр

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очно-заочной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>1</i>	2	3	4	5	6
Раздел 4. Гимнастика	34	10	0	10	24
Раздел 4.1. Гимнастика основная	18	6	0	6	12
Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	6	2	0	2	4
Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	6	2	0	2	4
Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	6	2	0	2	4
Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.	16	4	0	4	12
Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	6	2	0	2	4
Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	5	1	0	1	4
Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	5	1	0	1	4
Дифференцированный зачет	6	2	0	2	4
Итого	40	12	0	12	28

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.	<i>Содержание учебного материала</i> 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.	2	1
	<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		50	1,3
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> 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. Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет..	3	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. Заполнение рабочей тетради.	11	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта. Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка. Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете.	1	1
	<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.	5	

Тема 2.3. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	2	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья». Заполнение рабочей тетради.	8	
Тема 2.4. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега. После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.	2	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». Заполнение рабочей тетради.	8	
Тема 2.5. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). Кроссовый бег 2000м –девушки, 3000м –юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> После разминки тактически правильно пробежать кроссовую дистанцию 1000 м. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). Упражнения на восстановления дыхания.	2	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Развитие общей выносливости». Заполнение рабочей тетради.	8	
Раздел 3. Спортивные игры		178	1,2,35
Тема 3.1. Волейбол		100	1,2,3,5
Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	<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. Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Варианты.	1	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	5	

Тема 3.1.2. Прием-передача мяча сверху от стены, снизу от стены. (Контрольный норматив). Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	<i>Содержание учебного материала</i> С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча сверху от стены. С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча снизу от стены. Показать навыки приема мяча в игре. Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты.	2	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	8	
Тема 3.1.3. 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.	2	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	8	
Тема 3.1.4. 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.	1	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 3.1.5. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала.</i> Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку. Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу. Девушки – из 6 попыток 5 в зачет. Юноши из 5 – 5 в зачет	2	1, 2,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	8	
Тема 3.1.6. 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.	1	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 3.1.7. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техни-	<i>Содержание учебного материала</i> Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны. Применять полученные навыки в игре. Выполнять блокировку нападающего удара в игре.	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	5	

ка выполнения.			
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	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	6	
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.	3	3,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	12	
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.	1	5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	3	
Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	<i>Содержание учебного материала</i> Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра.	5	1,3,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	14	
	Тема 3.2. Баскетбол	78	1,2,3,5
Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала</i> Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски. Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек.	1	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	5	

Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	<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). Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.	2	1,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	8	
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.	1	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив)	<i>Содержание учебного материала.</i> Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 3.2.7. 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.	1	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	3	
Тема 3.2.8. 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.	2	3,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	6	
Тема 3.2.9. Броски в	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2,3

движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	8	
Тема 3.2.10. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала</i> Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	2	2,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	8	
Тема 3.2.11. Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	<i>Содержание учебного материала</i> Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Техника выполнения заслонов игрока.	2	3,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	6	
Тема 3.2.12. 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.	2	2,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	8	
Раздел 4. Гимнастика		149	2,4,6
Раздел 4.1 Гимнастика основная		97	2,4,6
Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	1	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.	6	
Тема 4.1.2. Акроба-	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2,6

тические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.		
	<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.	9	
Тема 4.1.3. 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).	1	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.	5	
Тема 4.1.4. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	<i>Содержание учебного материала</i> Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	2,4
	<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.	10	
Тема 4.1.5. 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).	2	2,4
	<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.	10	
Тема 4.1.6. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	2	2,4
	<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.	10	
Тема 4.1.7. Брусья. Подъем переворотом	<i>Содержание учебного материала</i> Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад	1	2

на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	(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.	5	
Тема 4.1.8. 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).	2	2,4
	<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.	9	
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).	2	6
	<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.	1	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.	5	
Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	2	6
	<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		61	2,4,6
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.	1	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 ра-	5	

ности.	бочей тетради.		
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.	1	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.	5	
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.	1	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.	5	
Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	3	2,6
	<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.	8	
Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	1	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 4.2.6. 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).	1	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 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения	<i>Содержание учебного материала</i> Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимна-	4	

для развития силы мышц ног.	стики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс». Заполнение рабочей тетради.		
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.	1	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 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	2	4,6
	<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.	7	
Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	<i>Содержание учебного материала</i> Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	1	6
	<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	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		23	2,4
Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.	<i>Содержание учебного материала</i> Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр.	1	2
	<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.	5	
Тема 5.2. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии.	<i>Содержание учебного материала</i> Методы развития специальной выносливости медицинского работника. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий.	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	5	

	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.		
Тема 5.6. 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.	1	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.	3	
Тема 5.7. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). Оказание первой медицинской помощи в походе.	<i>Содержание учебного материала</i> Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). Оказание первой медицинской помощи в походе	1	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.	6	
Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка		20	2,4
Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	<i>Содержание учебного материала</i> Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. Действия командира отделения, маршевые песни.	<i>Содержание учебного материала</i> Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. Действия командира отделения, маршевые песни.	1	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Заполнение рабочей тетради.	5	
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.	1	4
	<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.	3	
Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням	<i>Содержание учебного материала</i> Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	1	4

ням в условиях ограниченного времени.	<p style="text-align: center;"><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. Заполнение рабочей тетради.</p>	3	
Дифференцированный зачет		10	1,2,3,4,
<p style="text-align: center;"><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>Подготовка к дифференцированному зачету.</p>		23	5,6

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 крытый, универсальный с синтетическим покрытием, оборудованный для занятий:

- легкой атлетикой;
- волейболом;
- баскетболом
- гимнастикой
- гимнастикой атлетической

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- беговые дорожки;
 - полоса препятствий;
- Электронный стрелковый тир

Технические средства обучения

Телевизор

ноутбук

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. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 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.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов обучения
<p>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. Лёгкая атлетика. - бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель. 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. Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия). Гимнастика. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия). Тесты по ППФП. Военно-прикладная физическая подготовка. Двигательные действия отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p>
<p>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 34.02.01. Сестринское 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.).