

**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

**34.02.01. СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

базовая

подготовкочная

форма обучения

**Квалификация - медицинская сестра / медицинский брат**

Рабочая программа учебной дисциплины  
разработана в соответствии с федераль-  
ным государственным образовательным  
стандартом среднего профессионального  
образования по специальности  
34.02.01. Сестринское дело

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>38</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>39</b>
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>40</b>

# **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» по специальности Сестринское дело (очная форма обучения, базовая подготовка, на базе среднего общего образования) 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.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 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** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – **276** часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – **198** часов.

На изучение дисциплины из вариативной части циклов выделено 100 часов.

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

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	474
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	276
В том числе: практические занятия	274
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	198
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (каждый учебный семестр)</b>	

### 2.2.1 Сводный тематический план

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа	Семестр
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия		
<i>1</i>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	3	2	2	0	1	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>77</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>33</b>	<b>1,3,5</b>
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	7	4	0	4	3	1,3
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	11	6	0	6	5	1,3,5
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	3	2	0	2	1	1
Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1	5
Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	3	2	0	2	1	1
Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	3	2	0	2	1	1
Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	11	6	0	6	5	1,3,5
Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	7	4	0	4	3	1,3,5
Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	11	6	0	6	5	1,3,5
Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	7	4	0	4	3	1,5

Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	7	4	0	4	3	1,5
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>179</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>71</b>	<b>1,2,3,5</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>97</b>	<b>58</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>39</b>	<b>1,2,3,5</b>
Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	3	2	0	2	1	1
Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	10	6	0	6	4	1,3,5
Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	10	6	0	6	4	1,3,5
Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	10	6	0	6	4	1,3,5
Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	7	4	0	4	3	2,3
Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.	3	2	0	2	1	2
Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны.	4	2	0	2	2	3

Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2	5
Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2	5
Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	11	6	0	6	5	1,3,5
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>82</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>32</b>	<b>1,2,3,5</b>
Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.	3	2	0	2	1	1
Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	6	4	0	4	2	1,3,5
Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	3	2	0	2	1	1
Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	6	4	0	4	2	1,2,5
Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	6	4	0	4	2	1,2
Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	7	4	0	4	3	1,3

Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	6	4	0	4	2	1,2,5
Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	10	6	0	6	4	1,3,3
Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча.	3	2	0	2	1	2
Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	11	6	0	6	5	2,3,5
Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	4	2	0	2	2	5
Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	7	4	0	4	3	3,3
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>121</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>53</b>	<b>2,4,6</b>
<b>Раздел 4.1. Гимнастика основная</b>	<b>74</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>2,4,6</b>
Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	3	2	0	2	1	2
Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	11	6	0	6	5	2,4,6
Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	7	4	0	4	3	2,6
Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	3	2	0	2	1	2
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).	3	2	0	2	1	2
Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	7	4	0	4	3	2,4
Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки),	7	4	0	4	3	2,4

через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).						
Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	7	4	0	4	3	2,4
Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1	2
Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	7	4	0	4	3	2,4
Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	8	4	0	4	4	4,6
Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	4	2	0	2	2	4
Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2	6
<b>Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>47</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>2,4,6</b>
Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	3	2	0	2	1	2
Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	7	4	0	4	3	2,4
Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	3	2	0	2	1	2
Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	7	4	0	4	3	2,6

Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	4	2	0	2	2	4
Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	4	2	0	2	2	4
Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	3	2	0	2	1	2
Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	4	2	0	2	2	2
Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	8	4	0	4	4	4,6
Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	4	2	0	2	2	6
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>2,4,6</b>
Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП.	3	2	0	2	1	2
Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.	3	2	0	2	1	2
Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	3	2	0	2	1	2
Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии.	3	2	0	2	1	2
Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	4	2	0	2	2	4
Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	4	2	0	2	2	4
Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и	4	2	0	2	2	4

общей скорости, необходимой для медицинского работника.						
Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	7	4	0	4	3	2,6
Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.	4	2	0	2	2	4
Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).	7	4	0	4	3	2,4
Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе.	7	4	0	4	3	2,4
<b>Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>2,4,6</b>
Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	3	2	0	2	1	2
Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения.	3	2	0	2	1	2
Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни.	3	2	0	2	1	2
Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	4	2	0	2	2	4
Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	8	4	0	4	4	4,6
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
<b>Итого</b>	<b>474</b>	<b>276</b>	<b>2</b>	<b>274</b>	<b>198</b>	

## 2.2.2. Тематический план дисциплины по учебным семестрам 1 семестр

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов			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>
<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	3	2	2	0	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>11</b>
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	3	2	0	2	1
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	3	2	0	2	1
Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	3	2	0	2	1
Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	3	2	0	2	1
Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	3	2	0	2	1
Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>63</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>21</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>11</b>
Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от	3	2	0	2	1

стены. (Контрольный норматив).					
Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	3	2	0	2	1
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>34</b>

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной 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>
<b>Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	3	2	0	2	1
Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения.	3	2	0	2	1
Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни.	3	2	0	2	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>45</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 4.1. Гимнастика основная</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	3	2	0	2	1
Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	3	2	0	2	1
Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	3	2	0	2	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).	3	2	0	2	1
Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	3	2	0	2	1
Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	3	2	0	2	1
<b>Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	3	2	0	2	1
Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы	3	2	0	2	1

рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.					
Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	3	2	0	2	1
Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	3	2	0	2	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.	3	2	0	2	1
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1

Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	3	2	0	2	1
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП.	3	2	0	2	1
Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков.	3	2	0	2	1
Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	3	2	0	2	1
Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии.	3	2	0	2	1
Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	3	2	0	2	1
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>132</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	<b>44</b>

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>I</i>	2	3	4	5	6
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	4	2	0	2	2
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2.7. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	4	2	0	2	2
Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	4	2	0	2	2
Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны.	4	2	0	2	2
Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	4	2	0	2	2
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	4	2	0	2	2
Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	4	2	0	2	2
Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	4	2	0	2	2
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной 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>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Раздел 4.1. Гимнастика основная</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	4	2	0	2	2
<b>Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	4	2	0	2	2
Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	4	2	0	2	2
Тема 4.2.6. Упражнения для развития	4	2	0	2	2

мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).					
Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	4	2	0	2	2
Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника.	4	2	0	2	2
Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе.	4	2	0	2	2
Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе.	4	2	0	2	2
<b>Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.	4	2	0	2	2
Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	4	2	0	2	2
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>38</b>

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<i>I</i>	2	3	4	5	6
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2.7. Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	4	2	0	2	2
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	4	2	0	2	2
Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	4	2	0	2	2
Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	4	2	0	2	2
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество аудиторных часов при очной 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>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Раздел 4.1. Гимнастика основная</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	4	2	0	2	2
Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	4	2	0	2	2
Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
<b>Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	4	2	0	2	2
Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	4	2	0	2	2
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	4	2	0	2	2
<b>Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени.	4	2	0	2	2
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

## 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Семестр изучения
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>3</b>	<b>1</b>
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.	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>81</b>	<b>1,3,5</b>
Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	<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.	4	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. Заполнение рабочей тетради.	3	
Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет.	6	1,3,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробежание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта.	2	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.	1	
Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на	<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.	6	1,5

отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 2.5. 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.	1	
Тема 2.6. 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.	1	
Тема 2.7. 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.	6	1,3,5
	<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.	5	
Тема 2.8. 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.	3	
Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.	6	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	5	
Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> После разминки тактически правильно пробежать кроссовую дистанцию 1000 м.	4	1,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Развитие общей выносливости». Заполнение рабочей тетради.	3	

Тема 2.11. 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.	4	1,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки». Заполнение рабочей тетради.	5	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>175</b>	<b>1,2,3,5</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>		<b>91</b>	<b>1,2,3,5</b>
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	1,2
	<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	1,2,3
	<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. Игра в парах.	<i>Содержание учебного материала</i> Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты.	4	1,2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
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	1,2,3
	<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	1,2
	<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	1,2
	<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	1,2
	<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	1,2
	<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	1,2
	<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	2
	<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 пода-	<i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача в заданные зоны.	2	3

чи мяча. Поддача в заданные зоны.	<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	5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.14. 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	5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.1.15. 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.	6	1,3,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Заполнение рабочей тетради.	4	
	<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>84</b>	<b>1,2,3,5</b>
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	1
	<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	1,2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по те-	2	

	ме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.		
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	1,2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.4. 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	1
	<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	1,2
	<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. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	<i>Содержание учебного материала.</i> Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	4	1,2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.7. 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	1,2
	<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	1,3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	3	

матив).	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.		
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	1,2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.10. 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	1,2,3
	<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	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала</i> Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	6	2,3,5
	<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	5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Заполнение рабочей тетради.	2	
Тема 3.2.14. 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	2,5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	3	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>125</b>	<b>2,4,6</b>
<b>Раздел 4.1 Гимнастика основная</b>		<b>78</b>	<b>2,4,6</b>

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
	<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	2,6
	<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.	3	
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
	<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 го-	<i>Содержание учебного материала</i> Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	4	2,4

лове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	<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	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.	3	
Тема 4.1.8. 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).	4	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.	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	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 4.1.10. 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	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.	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
	<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
	<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 равновесии. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	4	4,6
	<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	
<b>Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика</b>		<b>47</b>	<b>2,4,6</b>
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 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).	4	2,6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	3	

виса лежа. (Контрольный норматив).	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». Заполнение рабочей тетради.		
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.	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 4.2.6. 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
	<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	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 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	4	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.	4	
Тема 4.2.10. Составление комплексов	<i>Содержание учебного материала</i> Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	2	6

силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	<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	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>43</b>	<b>2,4,6</b>
Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП.	<i>Содержание учебного материала</i> Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств.	2	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.	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	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.	1	
Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	<i>Содержание учебного материала</i> Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.	2	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.	1	
Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии.	<i>Содержание учебного материала</i> Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий.	2	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.	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 профессионально значимого качества	<i>Содержание учебного материала</i> Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника.	2	6
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	2	

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	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.	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	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 5.10. 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	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 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе.	<i>Содержание учебного материала</i> Оказание первой медицинской помощи в походе.	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	
<b>Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка</b>		<b>21</b>	<b>2,4,6</b>
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, вы-	1	

	носливости. Заполнение рабочей тетради.		
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	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.	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	4,6
	<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.	4	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>12</b>	<b>1,2,3,4,</b>
<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Подготовка к дифференцированному зачету.		8	<b>5,6</b>

### **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. 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.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> - бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> 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><b>Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия).</p> <p><b>Гимнастика.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия). Тесты по ППФП.</p> <p><b>Военно-прикладная физическая подготовка.</b> 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.).