

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБПОУ
«Фельдшерский колледж»
Г.Н. Котова
«31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая подготовка
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК Протокол №1 от «31» августа 2022 г. Председатель ЦМК Кузнецова Н.Б.	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе Мокроусова О.Н. «31» августа 2022 г.
--	---

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета СПб ГБПОУ «Фельдшерский колледж» Протокол №1 от «31» августа 2022 г.

Разработчик:

Шмакова Е.С., преподаватель, первая квалификационная категория

Рабочая программа рекомендована методическим советом

СПб ГБПОУ «Фельдшерский колледж»

Утверждена Протокол №1 от «31» августа 2022 г.

Председатель методического совета Копылова Т.Г.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	7
3. Условия реализации программы дисциплины.....	37
4. Контроль и оценка освоения дисциплины.....	40

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Принадлежность дисциплины к циклу в структуре ОПОП СПО.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основании требований ФГОС Приказа Министерства образования и науки от 12 мая 2014 г. N 502 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело для реализации образовательной программы 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл и относится к общегуманитарным дисциплинам.

1.2. Краткое описание назначения дисциплины, ее роль в подготовке специалистов

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Направлена на формирование общих компетенций (ОК):

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.

ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях

добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

1.3. Цель и задачи дисциплины

Цель:

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

-использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся **должен знать**:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни

1.4 Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

ОУП 06 Физическая культура

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.5 Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной

ОП.11 Безопасность жизнедеятельности

1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 348 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 174 часа.

На базе СОО

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348	64	72	56	68	40	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174	32	36	28	34	20	24
в том числе:							
практические занятия	172	30	36	28	34	20	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174	32	36	28	34	20	24
в том числе:							
1. Посещение тренажерного зала	10						
2. Подготовка презентаций (индивидуальные комплексы упражнений)	76						
3. Занятия в спортивных секциях	60						
4. Подготовка сообщений по темам	28						
Промежуточная аттестация в форме:		3	3	3	3	3	ДЗ

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные занятия	Объём часов	Уровень освоения	ОК, ПК, ЛР
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры.		4		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	<u>Содержание учебного материала</u> 1.Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие понятия теории физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура, как одна из форм культуры общества.	2	1	ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18 ОК1-ОК13
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Подготовка сообщений по теме: «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся».	2	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		20		
Тема 2.1 Развитие скоростной выносливости.	Практические занятия 1.Практическое обучение технике бега (старт, разбег, финиширование) 2. Техника медленного, продолжительного бега и по слабо пересеченной местности	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств: сила, скорость, выносливость, прыгучесть.	2	2	
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разбег.	Практические занятия Кроссовая подготовка на развитие выносливости, продолжительный бег по пересеченной местности. Бег с низкого старта на результат. Бег с низкого старта (10x10м). Повышение уровня общей физической подготовки.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 2.3 Повторно переменный бег.	Практические занятия Разминочный бег. Комплекс общих развивающих упражнений, специальные беговые упражнения. Обучение низкому старту, стартовый разбег, финиширование. Длина – 60 метров (3х30м – разбег в прыжках). Прыжки в длину с короткого разбега.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 2.4 Комплексы общефизической подготовки обучающихся.	Практические занятия Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе в течение 15 минут. Повторно переменный бег 4х250м. Овладение техникой прыжка в длину с разбега, «согнув ноги». Разбор ошибок при приземлении.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 2.5 Зачетные нормативы в эстафетах	Практические занятия Беговая разминка. Специальные имитационные упражнения в комплексах обучающихся при общей физической подготовке. Зачетный норматив: юноши 1000 метров, девушки – 500 метров. Старт и финиш в эстафетах 4х100 м, 4х200 м. Зачетный норматив: юноши, девушки 4х100 м, 4х200 м.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Раздел 3. Баскетбол		40		
Тема 3.1 История зарождения баскетбола. Элементы игры.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. История зарождения игры баскетбол. Элементы игры в эстафетном беге и подвижных играх Разновидности передач двумя, одной рукой без отскока, с отскоком мяча от площадки. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

	применением передач и ведение мяча. ОФП.			
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 3.2 Техника передвижения без мяча. Передачи в парах.	Практические занятия Общие развивающие упражнения, специальные упражнения, передвижение: ходьба. Бег приставными шагами, прыжки, остановки. Обучение техники передвижения без мяча: остановки, повороты, прыжки на координацию. Обучение передачам и ловле на месте, ведению одной рукой, броскам. Передачи в парах, тройках на месте, в движении. Совершенствование бросков одной. Двумя руками с места. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 3.3 Техника передвижения с мячом. Броски после ведения и двух шагов.	Практические занятия Специальные и подготовительные упражнения. Обучение техники передвижения с мячом: остановки, повороты, прыжки на координацию. Совершенствование бросков с линии штрафного броска одной, двумя руками сериями 5-10 в каждой. Броски после ведения и двух шагов: с одного шага, с двух шагов, ведение шагом и двух шагов. Приседание на одной ноге у стены (7-10 раз).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 3.4 Техника передвижения. Повторные броски.	Практические занятия Обучение технике передвижения спиной вперед, боком приставным шагом, перехват мяча, выбивание. Повторные броски. Техника защищающегося игрока: стойки, передвижение вперед, назад. Выполнение защитных действий 1x1, 1x2, игра 1x1, 2x2. Правила игры: персональные, командные. Учебная игра с личной защитой.	2	2	ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18 ОК1-ОК13

	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.</p>	2		
<p>Тема 3.5 Совершенствование техники передачи. Штрафные броски.</p>	<p>Практические занятия Совершенствование техники передачи, ведение мяча, бросков с места и в прыжке. Штрафные броски. Техника выполнения бросков с места. Техника выполнения бросков одной рукой сверху в движении: с одного шага, с двух шагов, ведение под каждый шаг. Передачи в парах с бросками в корзину после двух шагов: шагом, бегом.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.</p>	2		
<p>Тема 3.6 Бросок одной рукой после ведения и двух шагов.</p>	<p>Практические занятия Тренировка в передачах на месте на различное расстояние и ловли мяча. Обучение броску одной рукой после ведения и 2-х шагов, совершенствование передач. ОРУ. Специальные и подготовительные упражнения. Броски в корзину из-под щита, с 3-4 метров, с места, в прыжке. Броски в корзину со встречной передачи. Игра 1x1 с броском в корзину. Тренировка прыгучести: прыжки через скамейку толчком двумя, одной ногой. Тренировка зачетных нормативов.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.</p>	2		
<p>Тема 3.7 Бросок в движении после передачи в парах.</p>	<p>Практические занятия Обучение броску в движении после передачи в парах. Совершенствование передач в парах: на месте, в движении, шагом, бегом. Совершенствование передач в тройках на месте, в движении через корзину после двух шагов. Учебная игра. Разбор ошибок. ОФП. Зачетный норматив №1 (бросок после ведения и 2-х прыжковых шагов в движении по кругу, оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо из 6-ти попыток)</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.</p>	2		

Тема 3.8 Техника контрольных упражнений игры в защите.	Практические занятия Обучение технике контрольных упражнений игре в защите. Персональные замечания. Контрольный норматив №2 по технике игры. ОРУ, специальные упражнения. Правила игры: введение мяча в игру после технических нарушений после персональных замечаний. Применение полученных знаний в учебной игре с разбором ошибок. Тренировка контрольных нормативов №2. Зачет (передача в дальность от штрафной линии, оценивается передачи «крюком» из 5-ти попыток).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Подготовка докладов, реферативных сообщений Занятия в спортивных секциях	2		
Тема 3.9 Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	Практические занятия Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Подготовительные и специальные упражнения. Подвижные игры с мячом. Обучение обманным действиям в нападении: показ на бросок – проход, показ влево – проход вправо, с пассивным защитником, с активным защитником. Броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Зачетный норматив № 3 («штрафные» броски из 10-ти попыток). Зачетный норматив № 4 (передачи в тройках в движении с броском среднего игрока после ведения и 2-х шагов, оценивается передача, ловля и бросок из 6-ти попыток).. Применение изученных элементов техники в учебной игре с разбором ошибок игры. ОФП. Зачетный норматив №5 (броски в прыжке из-под кольца – добивание после бросков со штрафной линии из 6 попыток).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 3.10 Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	Практические занятия Тренировка в зачетных упражнениях. ОФП. Подготовительные и специальные упражнения. Подвижные игры с мячом. Обучение обманным действиям в нападении: показ на бросок – проход, показ влево – проход вправо, с пассивным защитником, с активным защитником. Броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Зачетный норматив № 3 («штрафные» броски из 10-ти попыток). Зачетный норматив № 4 (передачи в тройках в движении с броском среднего игрока после ведения и 2-х шагов, оценивается передача, ловля и бросок из 6-ти попыток).. Применение изученных элементов техники в учебной	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

	игре с разбором ошибок игры. ОФП. Зачетный норматив №5 (броски в прыжке из-под кольца – добивание после бросков со штрафной линии из 6 попыток).			
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		
Раздел 4 Волейбол		36		
Тема 4.1 Действия игроков в зонах игровой площадки.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Специальные и подготовительные упражнения. Разметка волейбольной площадки. Расположение игроков по зонам, переход. Игроки зоны нападения и зоны защиты.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 4.2 Передвижения без мяча и с мячом.	Практические занятия Основная стойка волейболиста. Обучение передвижениям без мяча и с мячом, верхняя передача мяча, откидка. Овладение верхней передачей, откидкой. Развитие физических качеств.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 4.3 Приемы снизу и передвижения.	Практические занятия Обучение защитным действиям при приеме и подачи мяча, нападающий удар. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста, техника перемещений. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование перемещений при приеме подачи. Имитационные упражнения для нападающего удара. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-ий номер).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		

Тема 4.4 Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных положений. Тактические упражнения для обучения индивидуальных действий игроков на площадке. Защитные действия при приеме и подаче мяча. Нападающий удар. Текущий контрольный норматив (передачи в парах через сетку).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 4.5 Учебная игра с расстановкой игроков по номерам.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передачи мяча, в движении, в малых группах. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра с расстановкой игроков по номерам, с разбором ошибок. ОФП. Текущий контрольный норматив (передача и прием слитно о стену).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 4.6 Составные части нападающего удара.	Практические занятия Совершенствование техники различных передач и приема. Волейбол: зоны нападения и защиты. Индивидуальная подача. Нападающий удар. Совершенствование индивидуальной техники подачи мяча. Разбор типичных ошибок при подаче и приеме мяча. Варианты нападающих ударов через сетку. Зачетные нормативы №1 (передачи в 3-х через сетку с 6 игрока на 3 и на 2 игрока). Зачет № 2 (нападающий удар через сетку в парах из 5 попыток оценивается пас и бросок).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		

Тема 4.7 Специально подготовительные прыжковые упражнения волейболиста.	Практические занятия Тактика подачи и ее страховка. Ошибки при приеме подачи. Подготовительные и специальные прыжковые упражнения волейболиста. Совершенствование подач (укороченные, силовые). Совершенствование приема подачи. Разбор ошибок. Зачет №3 (подача мяча из 8 попыток).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 4.8 Совершенствование техники различных передач и приемов.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара из 2-ой и 4-ой зоны. Учебная игра с разбором ошибок игры. Судейство. Зачет №4 (прием подачи из 8 попыток). ОФП.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секция 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 4.9 Техника подачи, ее страховка.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Техника подачи, ее страховка. Совершенствование нападающего удара из 2-ой и 4-ой зоны. Учебная игра с разбором ошибок игры. Зачет передача и прием мяча о стенку слитно.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секция 2. Посещение тренажерного зала	2		
Раздел 5 Гимнастика, ОФП		20		
Тема 5.1 Силовая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение ОРУ на гибкость и силу. Формирование правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений с гантелями, на тренажерах, на развитие силы. Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
		2		

	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала</p>			
Тема 5.2 Вольные упражнения на развитие подвижности.	<p>Практические занятия Выполнение ОРУ на гибкость. Упражнения на матах на развитие гибкости и равновесия. Обучение вольным упражнениям. Упражнение на развитие подвижности в различных суставах в положении стоя, лежа, у гимнастической стенки. Элементы художественной гимнастики. Развитие координации.</p>	2		ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала</p>	2	2	
Тема 5.3 Акробатические упражнения.	<p>Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на развитие гибкости и равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке и с набивными мячами. Упражнения на матах на развитие силы, гибкости. Обучение элементов акробатики: перекаты, кувырки, стойки, мост из положения лежа</p>	2		ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала</p>	2	2	
Тема 5.4 Зачетный норматив по комплексу вольных упражнений.	<p>Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на развитие силы на гимнастической скамейке, с набивными мячами. Гимнастика: виды упражнений в официальных соревнованиях. Совершенствование акробатических элементов. Зачет по комплексу вольных упражнений.</p>	2		ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала</p>	2	2	

Тема 5.5 Зачетный норматив по комплексу акробатических упражнений.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения на развитие осанки и развитие гибкости. Коллективная разминка. Зачет по акробатическому комплексу: кувырок, перекаты, стойки на лопатках, мост, равновесие. Индивидуальные комплексы гимнастических упражнений.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Раздел 6 Легкая атлетика, ОФП		16		
Тема 6.1 Кроссовая подготовка.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортзале и на стадионе. ОРУ и специальные беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции, финишировании. Пробегание отрезков 5x20 м. Продолжительный бег на развитие выносливости по пересеченной местности – 20 минут.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 6.2 Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Практические занятия Кроссовая подготовка на развитие выносливости (продолжительный бег по пересеченной местности). Старт и финиш на средних дистанциях. Виды, бег по виражу, специально-подготовительные имитационные прыжковые упражнения, прыжки в длину. Старт и финиш на средних дистанциях. Виды, бег по виражу, специально-подготовительные имитационные прыжковые упражнения, прыжки в длину. Овладение техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги», с шага, через планку. Повышение уровня ОФП с помощью подвижных игр.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		

Тема 6.3 Норматив беговых упражнений. Комплекс норм ГТО.	Практические занятия Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15 минут. Правила соревнований на дистанции 200 метров. Старт и финиш, ускорения на вираже. Зачет: №1, №2. Освоение техники высокого старта. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Зачет норматива без учета времени. Девушки – 1,5 км, юноши – 2,5 км.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 6.4 Нормативы беговых и прыжковых упражнений. Комплекс норм ГТО.	Практические занятия Разминочный бег. Комплекс ОРУ, специальные, беговые упражнения. Правила соревнований на кроссовых дистанциях. Групповая разминка –индивидуальные комплексы общих развивающих упражнений (О.Р.У.) Зачет: №3, №4, №5 Низкий старт, стартовый разбег, финиширование 3х30 м. Бег на 100 м на результат. Прыжки в длину с короткого разбега. Зачет по прыжкам в длину «согнув ноги». Зачетный норматив: юноши – 2 км, д.- 1 км. Без учета времени.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Раздел 7. Легкая атлетика.		20		
Тема 7.1. Развитие беговой выносливости	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортзале и на стадионе. Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут, преодоление препятствий на пересеченной местности. Освоение техники высокого старта. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, гибкости, силы. Подвижные игры с мячом.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	2		

<p>Тема 7.2. Развитие скоростной выносливости.</p>	<p>Практические занятия Разминочный бег (5 мин). ОРУ Развитие скоростной выносливости. Техника бега. Специальные беговые упражнения. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение старта по команде, в сочетании низкого старта со стартовым разбегом – 3x10 м. Бег 2x60м с преодолением финишной линии с максимальной скоростью. Техника бега и толчка при многоскоках (прыжки с ноги на ногу). Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Многоскоки. Прыжки в длину с отталкиванием с шага; прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу; прыжок с 7 шагов, с полного разбега. Развитие быстроты, прыгучести, силы.</p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
<p>Тема 7.3. Техника низкого старта и прыжков в длину. Комплекс норм ГТО.</p>	<p>Практические занятия Разминочный бег. ОРУ. Тренировка беговой выносливости. Специальные беговые упражнения. Выполнение старта по команде, в сочетании низкого старта со стартовым разбегом – 3x10 м. Бег 2x60м. Зачет №1. Тестирование в беге без учета времени: Д – 3000 м, Ю – 4000м. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с отталкиванием с шага; прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу; прыжок с 7 шагов, с полного разбега. Развитие выносливости, прыгучести.</p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
<p>Тема 7.4. Правила соревнований в беге на 200м, эстафетный бег. Комплекс норм ГТО.</p>	<p>Практические занятия. Равномерный медленный бег 500 м. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения беговой разминки спринтера. Закрепление знаний по правилам соревнований в беге на спринтерские дистанции: в беге на 200м, эстафетном беге (бег по выражу). Тестирование в беге на 200м. и прыжкам в длину. Овладение техникой прыжка в длину с полного разбега. Зачет № 3. Зачет по бегу на дистанции: Ю-3000м. Д-2000м. – на результат. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>

	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2		
<p>Тема 7.5. Эстафетный бег. Комплекс норм ГТО</p>	<p>Практические занятия. Равномерный медленный бег 500 м. Комплекс ОРУ. Специальные упражнения беговой разминки спринтера. Закрепление знаний по правилам соревнований в беге на спринтерские дистанции: в эстафетном беге (бег по виражу). Овладение техникой прыжка в длину с полного разбега. Зачет в эстафетном беге 4*200м на результат. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала</p>	2		
<p>Раздел 8. Баскетбол. ОФП.</p>		36		
<p>Тема 8.1. Передача и ловля мяча на различные расстояния.</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности при занятиях баскетболом. Обучение передачи и ловли мяча на различные расстояния. Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки на различные расстояния. Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. Броски в прыжке с места с различных точек площадки. Двусторонняя игра. Специальные упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей и брюшного пресса.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2		

Тема 8.2. Техника взаимодействия игроков в парах.	Практические занятия Обучение технике выполнения бросков мяча в парах на месте и в движении. Броски после многоударного ведения мяча на месте. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной подачи. Передачи мяча при взаимодействии в парах в движении к кольцу и бросок после ловли от партнера и 2-х шагов. Броски в корзину со средних дистанций с места. Штрафные броски. Игра 1x1 с броском в корзину. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	2	2	ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18 ОК1-ОК13
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 8.3. Разновидности броска в движении в парах.	Практические занятия Разновидности броска в движении в парах. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Обучение броску в прыжке из –под кольца после передачи от партнера. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала	2		
Тема 8.4. Личная и зонная защита.	Практические занятия Личная и зонная защита. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание выбивание, перехват накрывание.) Учебная игра по упрощенным правилам, используя следующие знания: защита личная под своим кольцом; зонная система защиты. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на развитие силы мышц.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2		
<p>Тема 8.5. Взаимодействие игроков в тройках.</p>	<p>Практические задания</p> <p>Взаимодействие в тройках игроков в нападении. Индивидуальные броски в движении Упражнения, развивающие координационные возможности. Позиционное нападение взаимодействие «треугольник» без смены мест. Передача мяча на различные расстояния. Передача на дальность «крюком». Броски из разных точек площадки с места и в движении. Учебная игра с разбором индивидуальных ошибок. ОРУ.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2		
<p>Тема 8.6. Техника защищающегося игрока.</p>	<p>Практические задания</p> <p>Техника защищающегося игрока. Взаимодействие игроков в защите «лично», перехват мяча и переход в нападение. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П. Основные стойки. Передвижения в стойках. Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. Перехват мяча при выполнении передачи. Обыгрывание защитника после ведения и передач. В парах, тройках – командные броски. Приседания на одной ноге у стены (7-10 раз). Упражнения на укрепление мышц ног и пресса. Развитие силы.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала</p>	2		

<p>Тема 8.7. Передачи и броски мяча при взаимодействии в парах в нападении.</p>	<p>Практические занятия Взаимодействие игроков в нападении, потеря мяча, переход к защитным действиям. Подбор и добивание мяча. Бросок в прыжке в трехсекундной зоне, добивание мяча. Обманные действия, броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.</p>	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2		
<p>Тема 8.8. Техника выполнения бросков, разбор ошибок.</p>	<p>Практические занятия Совершенствование изученных элементов взаимодействий в нападении и защите. Броски в корзину из-под щита с места. Зачетные норматив № 1 (бросок после передачи, ловли, обыгрывание, ведение двух слитных шагов, оценивается техника элементов и попадание из 5-ти попыток). Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной подачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Зачетные норматив № 2 (штрафные броски из 8-ми попыток). Игра 1x1 с броском в корзину. Совершенствование техники владения мячом, в элементах групповых тактических действий в нападении и в защите. Двусторонняя игра. Тестирование по ОФП (зачетные нормативы). Разбор ошибок.</p>	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зал</p>	2		
<p>Тема 8.9. Техника владения мячом. Учебная игра</p>	<p>Практические занятия Совершенствование изученных элементов взаимодействий в нападении и защите. Броски в корзину со штрафной линии. Зачетные нормативы: бросок после передачи из-за лицевой линии, ловли мяча, бросок по кольцу (оценивается техника элементов и попадание из 6-ти попыток). Совершенствование техники</p>	2		ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

	<p>владения мячом, в элементах групповых тактических действий в нападении и в защите. Двусторонняя игра. Учебная игра, судейство игры обучающимися с разбором ошибок и обсуждением в конце занятия.</p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2	2	
Раздел 9. Волейбол.		32		
Тема 9.1. Разновидность передач и приема мяча в волейболе.	<p>Практические занятия</p> <p>Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Подготовительные и имитационные упражнения. Совершенствование техники передач и приемов мяча: на месте индивидуально и в парах, после перемещения, прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, игра от сетки, отбивание кулаком, индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости).</p>	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2		
Тема 9.2. Разновидности подачи мяча.	<p>Практические занятия</p> <p>Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Техника перемещений. Прием и передача мяча в движении, из различных положений, в малых группах. Разновидности подачи мяча: на силу, точность, укороченные. Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи. Имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м., подача на партнера на расстоянии 8-9м., подача через сетку с укороченного расстояния, подачи из-за лицевой линии, подачи по зонам площадки. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра.</p>	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.</p>	2		

Тема 9.3. Нападающий удар со второй линии.	Практические занятия Специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Нападающий удар в парах. Выполнение нападающего удара из 2 –й зоны (со 2-го номера) через связующего (3-й номер). Обучение нападающему удару со второй линии. Упражнения на развитие силы и быстроты движений. Двусторонняя игра. ОФП.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.	2		
Тема 9.4. Нацеленная подача. Взаимодействие в парах.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу. Нацеленная подача в зону 6. Выполнение КН: (подача мяча). Учебная игра.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.	2		
Тема 9.5. Взаимодействие в тройках: подача, прием, передача на удар.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию в тройках (подача – прием – нападающий удар) . Выполнение контрольного норматива (передача над собой в кругу).	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.	2		
Тема 9.6. Обманные удары, блокирование.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Прием мяча двумя руками снизу. Обучение технике блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Блокирование нападающих	2		ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17

	ударов в разных зонах (обманные удары). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Выполнение контрольного норматива (нападающий удар в парах из 5-ти попыток). Двусторонняя игра.		2	ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.	2		
Тема 9.7. Выполнение контрольных нормативов (нацеленная подача. Учебная игра	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Овладение техникой блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Блокирование нападающих ударов в разных зонах (обманные удары). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов (нацеленная подача из 10 попыток, прием мяча снизу о стенку). Двусторонняя игра.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала.	2		
Тема 9.8. Двусторонняя игра, с разбором правил игры и судейства.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Комбинации из передвижений и остановок. Овладение техникой блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Блокирование нападающих ударов в разных зонах (обманные удары). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Учебная игра с разбором правил игры и судейства соревнований. Двусторонняя игра.	2	2	ОК1- ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала.	2		
Раздел 10. Гимнастика		16		

Тема 10.1. Виды гимнастики, гимнастических снарядов, акробатические элементы.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой, страховка и само страховка. Гимнастические снаряды в спортивной гимнастике. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 10.2. Общеразвивающие упражнения на матах.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 10.3. Вольные упражнения.	Практические занятия ОРУ из индивидуальных комплексов учащихся у гимнастической стенки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку. Зачет № 1, № 2.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.</p>	2		
<p>Тема 10 4. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.</p>	<p>Практические занятия ОРУ из индивидуальных комплексов учащихся у гимнастической стенки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку. ОРУ у гимнастической стенки. ОФП.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.</p>	2		
<p>Раздел 11. Легкая атлетика.</p>		20		
<p>Тема 11.1 Варианты передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе. Беговая разминка и выполнение специально – подготовительных упражнений в комплексах. Обучение технике низкого старта, стартового разбега. Старт по команде на отрезках - 5x10м. Развитие скоростных возможностей. Специальные беговые упражнения для умения передавать эстафетную палочку. Варианты передачи палочки. Коридор передачи. Эстафеты 4x100.Овладение техникой прыжка в длину с полного разбега. ОФП.</p>	2	2	<p>ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18</p>
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.</p>	2		

Тема 11.2 Подготовительные упражнения прыгуна в длину.	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение старта по команде. Эстафета 4х60 м с передачей палочки в 20 м коридоре. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Зачет – прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 7 шагов, с полного разбега на результат. Развитие быстроты, прыгучести, силы.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 11.3 Кроссовый бег: старт и финиш.	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4х60 м. с передачей палочки в 20м. коридоре. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с полного разбега на результат. Зачет-1.2.Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 11.4 Специальные упражнения. ОФП.	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях			
Тема 11.5 Подготовка к испытаниям комплекса ГТО.	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Нормативы ГТО	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях	2		
Раздел 12 Легкая атлетика		16		
Тема 12.1. Тренировка беговой выносливости.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе. Кроссовая подготовка. Повторение техники бега по выражу. Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении. Прыжки с ноги на ногу, с места – развитие прыгучести. Повышение уровня ОФП. <u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
Тема 12.2 Овладение техникой бега на длинные дистанции.	Практические занятия Кроссовая подготовка. Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении. Прыжки с ноги на ногу, с места – развитие прыгучести. Повышение уровня ОФП. <u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2 2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
Тема 12.3 Правила судейства по легкой атлетике.	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Правила судейства по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. К.Н: зачеты 3, 4, 5 (прыжки, ОФП). Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. <u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2 2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18

Тема 12.4 Подготовка и сдача норм ГТО	Практические занятия Разминочный бег (15 мин). ОРУ. Подготовительные, специальные беговые упражнения. Подготовительные упражнения прыгуна в длину. Правила судейства по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. К.Н: зачеты 3, 4, 5 (прыжки, ОФП). Прыжки в длину с полного разбега на результат. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам, бегу, ОФП. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Контрольные нормативы по ГТО	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях	2		
Раздел 13 Баскетбол		24		
Тема 13.1 Основные элементы техники и специально-подготовительные упражнения	Практические занятия Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры и судейства, ведение протокола игры. Основные элементы техники и специально-подготовительные упражнения. ОФП. Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки на различные расстояния. Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. Броски в прыжке с места с различных точек площадки. Двусторонняя игра. Специальные упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей и брюшного пресса. ОФП.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 13.2 Техника защищающегося игрока в баскетболе.	Практические занятия Техника защищающегося игрока, выполнение броска в кольцо с сопротивлением партнера. Повторение техники игры в защите. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П. Основные стойки. Передвижения в стойках. Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. Перехват мяча при выполнении передачи. Обыгрывание защитника после ведения и передач. В парах, тройках – командные броски. Приседания на одной ноге у стены (7-10 раз). Упражнения на укрепление мышц ног и пресса. Развитие силы.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	2		

	2.Занятия в спортивных секциях.			
Тема 13.3 Бросок в прыжке в трехсекундной зоне.	Практические занятия Передачи и броски мяча при взаимодействии в парах, в нападении. Бросок в прыжке в трехсекундной зоне, добивание мяча. Обманные действия, броски с места и в движении с сопротивлением защитника. Взаимосвязь игроков в парах, тройках. ОФП. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на два счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости. ОФП.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 13.4 Закрепление технических элементов и приемов в двусторонней игре.	Практические занятия Техника защищающегося игрока. Обманные действия с мячом и без мяча Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в исходное положение. Основные стойки. Передвижения в стойках. Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. Перехват мяча при выполнении передачи. Обыгрывание защитника после ведения и передач. В парах, тройках – командные броски. Приседания на одной ноге у стены (7-10 раз). Упражнения на укрепление мышц ног и пресса. Развитие силы. Закрепление технических элементов и приемов в двусторонней игре. ОФП.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		

Тема 13.5 Двусторонняя игра. Судейство игры.	Практические занятия Передачи и броски мяча при взаимодействии в парах в нападении. Передачи мяча в парах, в тройках, с бросками в движении и обыгрыванием защитников. Обманные действия, броски с места и в движении с сопротивлением. Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Двусторонняя игра Судейство игры. Выполнение контрольных нормативов, зачет № 1 (передача мяча о стенку 2-мя руками за 30 секунд), № 2 (челночный бег с ведением мяча от лицевой линии до средней линии и обратно – 4 раза). Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 13.6 Совершенствование личной защиты при игре на два кольца.	Практические занятия Повторение основных правил игры и судейства. Встречная передача мяча. Совершенствование личной защиты при игре на два кольца. Передача мяча в тройках, бегущему впереди Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Ведение с обводкой одного и двух соперников. Броски в корзину из-под щита с места. Броски с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов и прыжком Броски в корзину со встречной передачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Взаимодействие игроков в парах, тройках в игре на одно кольцо с пробиванием «штрафных» бросков. Штрафные броски. Тестирование по ОФП. Зачеты № 3 («штрафные» броски из 10 попыток), № 4 (передачи мяча в парах с броском после ловли, ведения и 2-х шагов, оценивается техника исполнения элементов и попадание мяча в кольцо из 3-х попыток). Учебная игра, судейство игры студентами с разбором ошибок и обсуждением в конце занятия.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Раздел 14 Волейбол.		24		

Тема 14.1 Совершенствование техники изученных элементов в волейболе.	Практические занятия Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры в волейбол и судейства соревнований. Подготовительные и имитационные упражнения. Совершенствование техники передач и приемов мяча: на месте индивидуально и в парах, после перемещения, прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, игра от сетки, отбивание кулаком индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости). Учебная игра.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 14.2 Техника нацеленной подачи. ОФП.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Совершенствование передач сверху двумя руками и приему снизу. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу. Нацеленная подача в зону 6. Учебная игра. ОФП.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 14.3 Техника нападающего удара со второй линии. ОФП.	Практические занятия Специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Нападающий удар в парах. Выполнение нападающего удара из 2 –й зоны (со 2-го номера) через связующего (3-й номер). Обучение нападающему удару со второй линии. Взаимодействие трех игроков, переход от защиты в нападение. Упражнения на развитие силы и быстроты движений. Двусторонняя игра .ОФП.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		

Тема 14.4. Взаимодействие игроков в нападении	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Взаимодействие игроков в нападении, обманные удары, подстраховка в защите. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу. Выполнение контрольных нормативов зачеты № 1 (передача в парах через сетку) зачет № 2 (подача мяча из 6-ти попыток) по технике игры.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 14.5. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Разновидности подач мяча: на силу, укороченные, на точность. Приемы мяча снизу. Применение изученных комбинаций в учебной игре. Комбинации из передвижений и остановок. Овладение техникой блокирования (одиночное и вдвоем, групповое). Верхняя прямая подача и прием мяча. Передачи мяча через сетку в парах, во встречных колоннах. Обучение взаимодействию игроков (подача – прием – нападающий удар – блокирование). Выполнение контрольных нормативов зачеты № 3 (нападающий удар со второй линии), №4 (слитно о стену) и ОФП. Двусторонняя игра.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 14.6. Основные правила игры и судейства.	Практические занятия Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Основные правила игры и судейства. Технические элементы и комбинации. Применение изученных комбинаций в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов, зачет № 5 по технике игры и ОФП. Двусторонняя игра.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		

Раздел 15 Гимнастика.		24		
Тема 15.1. Виды гимнастических упражнений. Индивидуальные комплексы обучающихся.	Практические занятия Техника безопасности на занятиях гимнастикой, страховка и само страховка. Гимнастические снаряды в спортивной гимнастике. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине на матах. Индивидуальные комплексы ОРУ. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 15.2. Общеразвивающие упражнения, развивающие силу.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах в положении сидя и лежа. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Обучение элементам акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 15.3. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке и со скакалкой.	Практические занятия ОРУ из индивидуальных комплексов обучающихся на гимнастической скамейке, со скакалкой, обручем. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии. Зачет по вольному упражнению.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		

Тема 15.4. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.	Практические занятия ОРУ из индивидуальных комплексов обучающихся у гимнастической стенки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку. Зачет по вольному упражнению.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 15.5. Контрольный норматив по акробатическому упражнению.	Практические занятия Проверка теоретических знаний. Теоретическое и практическое тестирование. ОРУ из индивидуальных комплексов обучающихся у гимнастической стенки. Развитие силовой выносливости. К.Н: зачет по акробатическому упражнению. Развитие гибкости. Владение элементами акробатического упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине и выполнение зачетного упражнения на оценку. Совершенствование вольного упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии в зачете на оценку.	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
Тема 15.6 Физическая культура в профессии медицинской сестры.	Практические занятия Дифференцированный зачет. Подведение итогов за период обучения по дисциплине «Физическая культура», устный опрос, тестирование, выполнение практического задания, заполнение итоговых ведомостей, зачетных книжек, журналов	2	2	ОК1-ОК13 ЛР1-ЛР4 ЛР7-ЛР9 ЛР17 ЛР18
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Занятия в спортивных секциях.	2		
ИТОГО		348		

2.3. Перечень практических работ

Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут.

Бег на короткие дистанции.

Беговые и прыжковые упражнения.

Прыжки на скакалке

Прыжки в длину

Передачи в парах баскетбольного мяча

Броски баскетбольного мяча в кольцо

Ведение баскетбольного мяча

Передачи в парах волейбольного мяча

Передачи мяча в парах через сетку

Подачи волейбольного мяча

Упражнения у гимнастической стенки

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения на гимнастических матах

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, гимнастического и тренажерного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами

Инструктивно-нормативная документация: государственные требования к содержанию и уровню подготовки обучающихся по дисциплине, постановления, приказы, инструкции, информационные письма Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, соответствующие профилю дисциплины; инструкции по охране труда и технике безопасности; перечень информационного и материально-технического оснащения кабинета.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

-музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
-электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура и спорт. Учебное пособие для студентов и преподавателей, высших и средних профессиональных учебных заведений. Издательство Феникс издание 7-ое дополненное и переработанное. 2011г.,444с.

2. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Учебник. -2-е изд.,стер.-Теория и методика обучения базовым видам спорта . Гимнастика. стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2013 г.,-288 с.
3. Грецова Г.В., Янковский А.Б. Учебник. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2013 г.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов средних и высших учебных заведений; стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013 г.,-464 с.
5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф.образования — 12 изд.,стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2012 г,-176 с.

Дополнительная литература:

1. Боровских В.И., Моисеенко М.Г. Физическая культура и самообразование обучающихся средних учебных заведений: мет. рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ,2008.-66с.
2. Бартош О.В. Сила основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток : Изд. МГУ им. Адм. Г.И. Невельского,2009.-47 с.
3. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день.-Ростов на дону: «Феникс»,2005.-160с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- Москва: Издательство Terra-Спорт.-«2000.-72с.
5. Волков В.Ю. «Физическая культура» - учебник. Издательство « Политехнический институт» 2009г.
6. Горцев Г. «Энциклопедия здорового образа жизни». Москва. ВЕЧЕ,2001г.
7. Попов В.Д. « 1001 упражнение для здоровья и физического развития». Москва. ООО «издательство Арстрель», ООО «издательство АСТ», 2002 г.

Электронные образовательные 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>

3.3 Требования к педагогическим работникам

Реализация ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее или среднее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

3.5 Применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения при реализации программы.

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного образования (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д.

Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в форме зачета.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки балл (отметка)
95-100	5
86-94	4
77 - 85	3
менее 76	2

Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов по специальности ОГСЭ.04 34.02.01 Сестринское дело

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка		
		II год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5

В висе поднимание прямых ног	Ю	8	6	4
	Д	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	7	6	4
	Д	6	4	2
Передача волейбольного мяча через сетку	Д, Ю	8	6	3
Гимнастические упражнения (акробатика)	Д, Ю	10,5 баллов	7 баллов	4,5 балла

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка		
		III год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,8	14,2	14,8
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5

В висе поднимание прямых ног	Ю	8	6	4
	Д	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	7	6	4
	Д	6	4	2
Передача волейбольного мяча через сетку	Д, Ю	8	6	3
Гимнастические упражнения (акробатика)	Д, Ю	10,5 баллов	7 баллов	4,5 балла

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка		
		IV год обучения		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,6	14,0	14,5
	д	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	ю	3,30	3,40	4,0
	д	1,48	1,55	2,05
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	ю	13,30	13,5	14,0
	д	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	ю	2,25	2,15	1,90
	д	1,85	1,75	1,50
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	д	40	30	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	ю	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	ю	40	35	20
	д	15	11	6
Приседание на одной ноге без опоры	ю	12/12	10/10	6/6
	д	10/10	8/8	5/5
В висе поднимание прямых ног	ю,д	10	8	4
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	ю	7	6	4
	д	6	5	3
Передача и ловля баскетбольного мяча	д	30	25	15

Верхняя прямая подача в волейболе мяча (5 попыток)	ю	5	4	2
	д	5	4	2
Верхняя передача мяча в волейболе над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	д	15	12	8
Подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток)	д, ю	4	3	2
Передача волейбольного мяча через сетку	д, ю	10	7	5
Гимнастические упражнения (акробатика)	д, ю	10,5 баллов	7 балла	4,5 балла

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
-использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Наблюдение в процессе практических и теоретических занятий.</p> <p>Оценка при решении ситуационных заданий.</p>
Знать:	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос. Тестирование. Оценка выполнения практических заданий.
-основы здорового образа жизни	