

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Саратовской области
«Саратовский областной базовый медицинский колледж»**

Цикловая методическая комиссия общегуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «СОБМК»

И.А. Морозов

Приказ № 95

от 10.09 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01. Сестринское дело,
базовая подготовка

2020

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 №502.

Рабочая программа предназначена для освоения студентами очной формы обучения по специальности 34.02.01. Сестринское дело, базовой подготовки в 1-6 семестрах на базе среднего общего образования и в 3-8 семестрах на базе основного общего образования.

Разработчик:

Ефремов
Сергей Александрович



Горин
Алексей Николаевич



Саидов Малик
Абдулмеджидович



преподаватель ГАПОУ СО
«СОБМК», высшей
квалификационной категории
преподаватель ГАПОУ СО
«СОБМК», высшей
квалификационной категории
преподаватель ГАПОУ СО
«СОБМК», первой
квалификационной категории

Рецензент:

Тамашев Р.С.

ОДОБРЕНА

на заседании ЦМК
общегуманитарных дисциплин
Протокол № 7 от 27.03 2020 г.
Председатель ЦМК

 Э.В. Трофимова

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании Методического совета
ГАПОУ СО «СОБМК»
Протокол № 9 от 02.06 2020 г.
Зам. директора по учебной работе

 И.Ю. Томашевская

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»,
разработанную преподавателями государственного автономного
профессионального образовательного учреждения Саратовской области
«Саратовский областной базовый медицинский колледж»,
Гориним Алексеем Николаевичем, Ефремовым Сергеем
Александровичем, Саидовым Маликом Абдулмеджидовичем**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г. № 969.

Данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу и призвана сформировать целостные представления о различных направлениях систематической философии и ее основной проблематики. Сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения (освоенных умений, усвоенных знаний). Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает источники 2015-2018 г.г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть рекомендована для внедрения и реализации в образовательный процесс медицинских колледжей.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидат
философских наук,
Доцент кафедры спортивных игр
Саратовского национального
исследовательского
государственного университета
имени Н.Г.Чернышевского



Данилов
Роман Сергеевич

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	23
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	25

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Освоение учебной дисциплины подготавливает к овладению обучающихся следующими профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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 рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура:

Общая (максимальная) учебная нагрузка (всего часов)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего часов)	174

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						Всего
	В семестре, № семестра						
	1	2	3	4	5	6	
Общая (максимальная) учебная нагрузка	68	80	60	56	48	36	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	34	40	30	28	24	18	174
в том числе:							
лекции	2						2
практические занятия	26	32	26	22	22	14	142
лабораторные работы	Не предусмотрено						
контрольные работы (обобщающие занятия по темам разделов)	6	8	4	6	2	4	30
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено						
Самостоятельная работа обучающегося	34	40	30	28	24	18	174
в том числе:							
- подготовка рефератов	2	-	-	-	-	-	2
- составление комплекса упражнений	10	20	10	14	10	8	72
- выполнение упражнений самостоятельно	22	20	20	11	14	10	97
- составление дневника самоконтроля	-	-	-	3	-	-	3
Вид итогового контроля по учебной дисциплине – дифференцированный зачет	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Итог. оценка	Диф. зачет 2ч

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нумерация разделов. Нумерация и наименование тем.	Наименование разделов. Нумерация и темы занятий. Содержание учебного материала. Самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр		34	
Раздел 1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	
Тема 1.1. <i>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</i>	Занятие 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни Физическая культура и спорт как социальные явления. Сущность и ценность физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 1: - Реферат по теме «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни».	2 2	
Раздел 2.	Легкая атлетика	18	
Тема 2.1. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>	Занятие 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Обучение техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 40,60,100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	2	3
Тема 2.2. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>	Занятие 3. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 40,60,100 м.	2	3
Тема 2.3. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</i>	Занятие 4. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование, челночный бег, эстафета). Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжков на скакалке. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах (прыжки на скакалке с заданием).	2	3

Тема 2.4. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</i>	Занятие 5. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование, челночный бег, эстафета). Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. Совершенствование прыжков на скакалке. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Прыжки на скакалке на двух ногах (прыжки на скакалке с заданием).	2	3
Тема 2.5. <i>Бег на средние дистанции</i>	Занятие 6. Бег на средние дистанции Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Повышение уровня ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	3
Тема 2.6. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 7. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
Тема 2.7. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 8. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке на двух ногах.	2	3
Тема 2.8. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 9. Выполнение контрольных нормативов Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
Тема 2.9. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 2</i>	Занятие 10. Обобщающее занятие по темам раздела 2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 2: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. - Выполнение упражнений по технике прыжков.	18 6 6 6	
Раздел 3.	Баскетбол	14	
Тема 3.1. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>	Занятие 11. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств. Закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.2. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и</i>	Занятие 12. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств.	2	3

броска мяча в кольцо с места	Закрепление техникой ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 3.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо	Занятие 13. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо	Занятие 14. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Занятие 15. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование правил игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов	Занятие 16. Выполнение контрольных нормативов Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Выполнение контрольных нормативов: штрафных бросков. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	3
Тема 3.7. Обобщающее занятие по темам раздела 3	Занятие 17. Обобщающее занятие по темам раздела 3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом в учебной игре.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 3: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе.	14 4 10	
	2 семестр	40	
Раздел 4.	Лыжная подготовка	10	
Тема 4.1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»	Занятие 18. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке» Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Совершенствование и закрепление технике подъёма и спусков.	2	3

Тема 4.2. Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»	Занятие 19. Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке» Выполнение техники попеременного двушажного хода. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъёма и спусков.	2	3
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой»	Занятие 20. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой» Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	2	3
Тема 4.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	Занятие 21. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	3
Тема 4.5. Обобщающее занятие по темам раздела 4	Занятие 22. Обобщающее занятие по темам раздела 4 Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 4: - Выполнение упражнений по технике лыжных ходов. - Составление комплексов упражнений по темам разделов.	10 6 4	
Раздел 5.	Оценка уровня физического развития	6	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	Занятие 23. Основы методики оценки и коррекции телосложения Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Составление и проведение комплексов упражнений.	2	3
Тема 5.2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки	Занятие 24. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовке студентов). Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	3

Тема 5.3. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 5</i>	Занятие 25. Обобщающее занятие по темам раздела 5 Составление комплекса упражнений по корригирующей гимнастике.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 5: - Составление комплексов упражнений по темам разделов.	6 6	
Раздел 6.	Тренажерный зал	8	
Тема 6.1. <i>Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</i>	Занятие 26. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. Овладение и ознакомление упражнениями.	2	3
Тема 6.2. <i>Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</i>	Занятие 27. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. Совершенствование и ознакомление упражнениями.	2	3
Тема 6.3. <i>Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах</i>	Занятие 28. Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистую и дыхательную систему, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах. Совершенствование и ознакомление упражнениями.	2	3
Тема 6.4. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 6</i>	Занятие 29. Обобщающее занятие по темам раздела 6 Составление комплекса упражнений для занятий на гимнастических снарядах.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 6: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	8 2 6	
Раздел 7.	Гимнастика	16	
Тема 7.1. <i>Строевые упражнения. Акробатика</i>	Занятие 30. Строевые упражнения. Акробатика Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений. Обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу	2	3

	шпагат. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (в парах, в движении, с предметами). Овладение и закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.		
Тема 7.2. <i>Строевые упражнения.</i> <i>Акробатика</i>	Занятие 31. Строевые упражнения. Акробатика Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (в парах, в движении, с предметами). Совершенствование и закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	2	3
Тема 7.3. <i>Строевые упражнения.</i> <i>О.Ф.П. Акробатика</i>	Занятие 32. Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика Совершенствование строевых упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие и совершенствование гибкости, ловкости, координации движений. Совершенствование акробатическим упражнениям: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; мостик из положения, лежа на спине; стойка на голове; полу шпагат. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (в парах, в движении, с предметами). Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	2	3
Тема 7.4. <i>Акробатические упражнения.</i> <i>Прикладные упражнения. ОФП</i>	Занятие 33. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад переход в полу шпагат. Развитие скоростно – силовых способностей. Повышение уровня ОФП. Совершенствование комплексов ОРУ с предметами. Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	2	3
Тема 7.5. <i>Акробатические упражнения.</i> <i>Прикладные упражнения. ОФП</i>	Занятие 34. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП Совершенствование акробатических упражнений кувырки вперед; стойка на лопатках, стойка на голове; кувырок назад переход в полу шпагат. Развитие скоростно – силовых способностей. Повышение уровня ОФП Совершенствование комплексов ОРУ с предметами. Закрепление акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	2	3
Тема 7.6. <i>Акробатические упражнения.</i> <i>Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП</i>	Занятие 35. Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП Совершенствование акробатических упражнений. Основы ритмической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей. Совершенствование комбинаций из акробатических элементов. Совершенствование: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине. Совершенствование упражнения на гибкость. Совершенствование упражнения для силы отжимания	2	3
Тема 7.7. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 36. Выполнение контрольных нормативов Совершенствование акробатических упражнений. Основы ритмической гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей. Выполнение контрольных нормативов: комбинации из акробатических элементов. Выполнение контрольных нормативов: юноши подтягивания на перекладине, девушки пресс из положения, лежа на спине. Выполнение контрольных нормативов: упражнения на гибкость на оценку.	2	3
Тема 7.8. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 7</i>	Занятие 37. Обобщающее занятие по темам раздела 7 Совершенствование акробатических упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 7: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение строевых и акробатических упражнений.	16 8 8	

	3 семестр	30	
Раздел 8.	Легкая атлетика	18	
Тема 8.1. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>	Занятие 38. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции про бегание отрезков с заданием.	2	3
Тема 8.2. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>	Занятие 39. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции про бегание отрезков с заданием.	2	3
Тема 8.3. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</i>	Занятие 40. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) пробегание отрезков с заданием. Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках). Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Эстафеты.	2	3
Тема 8.4. <i>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке</i>	Занятие 41. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) про бегание отрезков с заданием. Совершенствование техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Повышение уровня ОФП. (прыжки на скакалке, в парах, в тройках). Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения общих физических упражнений. Эстафеты.	2	3
Тема 8.5. <i>Бег на средние дистанции</i>	Занятие 42. Бег на средние дистанции Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по выражу.	2	3
Тема 8.6. <i>Бег на длинные дистанции</i>	Занятие 43. Бег на длинные дистанции Совершенствовать технику бега по дистанции. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений. Воспитание выносливости.	2	3
Тема 8.7. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 44. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	3
Тема 8.8. <i>Выполнение контрольных</i>	Занятие 45. Выполнение контрольных нормативов Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	3

нормативов			
Тема 8.9. Обобщающее занятие по темам раздела 8	Занятие 46. Обобщающее занятие по темам раздела 8 Закрепление совершенствования техники бега на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 8: - Выполнение упражнений по технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. - Выполнение упражнений по технике прыжков в длину с разбега. - Составление комплексов упражнений.	18 6 6 6	
Раздел 9.	Баскетбол	12	
Тема 9.1. <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</i>	Занятие 47. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 9.2. <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо</i>	Занятие 48. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок в кольцо». Совершенствование ведение мяча с обводкой. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 9.3. <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол</i>	Занятие 49. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	3
Тема 9.4. <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол</i>	Занятие 50. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	3
Тема 9.5. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 51. Выполнение контрольных нормативов Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: штрафные броски. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	3
Тема 9.6. <i>Обобщающее занятие</i>	Занятие 52. Обобщающее занятие по темам раздела 9 Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	3

<i>по темам раздела 9</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 9: - Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе. - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	12 4 4 4	
	4 семестр	28	
Раздел 10.	Лыжная подготовка	8	
Тема 10.1. <i>Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»</i>	Занятие 53. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке» Выполнение техники попеременного двушажного хода. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Совершенствование и закрепление технике подъема и спусков.	2	3
Тема 10.2. <i>Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»</i>	Занятие 54. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой» Совершенствование техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Совершенствование техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Воспитание выносливости.	2	3
Тема 10.3. <i>Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход</i>	Занятие 55. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход Совершенствование техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Совершенствование техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	3
Тема 10.4. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 10</i>	Занятие 56. Обобщающее занятие по темам раздела 10 Оценка техники одновременного бесшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «низкой стойке», подъема «полу ёлочкой» на учебном склоне. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Совершенствование техники спуска и подъема.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 10: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по технике лыжных ходов.	8 4 4	
Раздел 11.	Оценка уровня физического развития	6	
Тема 11.1. <i>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</i>	Занятие 57. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	3
Тема 11.2. <i>Организация и методика подготовки к</i>	Занятие 58. Организация и методика подготовки к туристическому походу Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим	2	3

туристическому походу	передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
Тема 11.3. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 11</i>	Занятие 59. Обобщающее занятие по темам раздела 11 Закрепление и совершенствование упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 11: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Составление дневника самоконтроля.	6 3 3	
Раздел 12.	Работа в тренажёрном зале	14	
Тема 12.1. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 60. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
Тема 12.2. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 61. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
Тема 12.3. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 62. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс – скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
Тема 12.4. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 63. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
Тема 12.5. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 64. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3

Тема 12.6. <i>Комплексы упражнений для развития силы и выносливости</i>	Занятие 65. Комплексы упражнений для развития силы и выносливости Совершенствование бега на беговой дорожке. Развитие выносливости: на велотренажере, степ пере, эллиптическом тренажере, укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также укрепление мышц ног и ягодичных мышц. Развитие пресса: на тренажере пресс – дуга, укрепление мышц брюшного пресса, ягодичных мышц. Развитие силы: на тренажере пресс - скамья с гантелями, со штангой, укрепление мышц рук. Совершенствование комплексов упражнений на снарядах	2	3
Тема 12.7. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 12</i>	Занятие 66. Обобщающее занятие по темам раздела 12 Совершенствование комплексов упражнений на снарядах.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 12: - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.	14 7 7	
	5 семестр	24	
Раздел 13.	Гимнастика	24	
Тема 13.1. <i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i>	Занятие 67. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений по заболеваниям. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3
Тема 13.2. <i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i>	Занятие 68. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Выполнение комплексов упражнений по заболеваниям. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3
Тема 13.3. <i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i>	Занятие 69. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3
Тема 13.4. <i>Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений</i>	Занятие 70. Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений Совершенствование строевых упражнений. Комплексы упражнений с мячом, обручем. Комплексы упражнений по заболеваниям. Развитие и совершенствование силовых и координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинация: кувырки вперед, кувырок назад в переход в полу шпагат, стойка на лопатках без помощи рук, «мост» с положения, лежа или стоя. Совершенствование комплексов упражнений с предметами. Совершенствование и закрепление акробатических упражнений.	2	3

Тема 13.5. <i>Акробатические упражнения. ОФП</i>	Занятие 71. Акробатические упражнения. ОФП Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям. Развитие гибкости и координации.	2	3
Тема 13.6. <i>Акробатические упражнения. ОФП</i>	Занятие 72. Акробатические упражнения. ОФП Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке. Совершенствование комплексов упражнений по заболеваниям.	2	3
Тема 13.7. <i>Акробатические упражнения. ОФП</i>	Занятие 73. Акробатические упражнения. ОФП Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.	2	3
Тема 13.8. <i>Акробатические упражнения. ОФП</i>	Занятие 74. Акробатические упражнения. ОФП Комплексы упражнений на гимнастической лавочке, на шведской стенке. Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций. ОФП – пресс, подтягивание, отжимание, упражнения на шведской стенке.	2	3
Тема 13.9. <i>Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики</i>	Занятие 75. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики Комплексы дыхательной гимнастики. Развитие гибкости и координации	2	3
Тема 13.10. <i>Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики</i>	Занятие 76. Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики Комплексы дыхательной гимнастики. Развитие гибкости и координации.	2	3
Тема 13.11. <i>Выполнение контрольных нормативов</i>	Занятие 77. Выполнение контрольных нормативов Комплексы упражнений по ЛФК. Совершенствование комбинации по акробатики. Развитие силовых способностей. Выполнение контрольных нормативов: комбинация по акробатике. Выполнение контрольных нормативов: пресс, подтягивание, отжимание. Выполнение контрольных нормативов: гибкость, упражнение на шведской стенке.	2	3
Тема 13.12. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 13</i>	Занятие 78. Обобщающее занятие по темам раздела 13 Совершенствование комбинации по акробатики.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 13: - Выполнение строевых и акробатических упражнений. - Составление комплексов упражнений по темам разделов. - Выполнение упражнений по коррекционной и дыхательной гимнастике.	24 4 10 10	

	6 семестр	18	
Раздел 14.	Волейбол	8	
Тема 14.1. <i>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i>	Занятие 79. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	3
Тема 14.2. <i>Техника нижней подачи и приёма после неё</i>	Занятие 80. Техника нижней подачи и приёма после неё Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	3
Тема 14.3. <i>Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара и блокирования</i>	Занятие 81. Техника прямого нападающего удара Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Техника нападающего удара и блокирования. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	3
Тема 14.4. <i>Обобщающее занятие по темам раздела 14</i>	Занятие 82. Обобщающее занятие по темам раздела 14 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 14: - Выполнение упражнений по технике владения мячом в волейболе. - Составление комплексов упражнений по темам разделов.	8 4 4	
Раздел 15.	Баскетбол	8	
Тема 15.1. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение</i>	Занятие 83. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 15.2. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение</i>	Занятие 84. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 15.3. <i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение</i>	Занятие 85. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо (в парах). Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	3
Тема 15.4. <i>Обобщающее занятие по разделам 15</i>	Занятие 86. Обобщающее занятие по разделам 15 Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: броски в кольцо с различных точек «трапеция». Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча с обводкой. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся по Разделу 15: - Составление комплексов упражнений по темам разделов.	8 4	

	- Выполнение упражнений по технике владения мячом в баскетболе	6	
Дифференцированный зачет	<u>Занятие 87. Дифференцированный зачет</u> Закрепление пройденного материала.	2	3
Общая (максимальная) учебная нагрузка (всего часов):		348	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов):		174	
Самостоятельная работа обучающегося (всего часов):		174	

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению по учебной дисциплине

Реализация рабочей программы предполагает наличие тренажерного и спортивного залов.

Оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- аудио- и видеосредства;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Материально-техническое обеспечение спортивного и тренажерного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения по учебной дисциплине Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Виленская, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие. - М.:Кнорус, 2016.
2. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. - Москва: КНОРУС, 2019.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10- 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014.
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017.

Электронные образовательные ресурсы:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
4. www.lib.sportedu.ru
5. www.school.edu.ru
6. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения обобщающих занятий по темам разделов и дифференцированного зачета после завершения изучения дисциплины, а также контроля за выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Итоговая оценка за учебный семестр выставляется как средняя арифметическая оценок, полученных на обобщающих занятиях по темам соответствующих разделов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: - выполнения практического задания - выполнения контрольных нормативов
Усвоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка в рамках текущего контроля: - выполнения практического задания - диагностического теста - результатов итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета

**Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура
для специальности 34.02.01. Сестринское дело
(на базе среднего общего/основного общего образования)**

Общее количество аудиторных часов – 174ч, из них:

теоретические занятия – 2ч

практические занятия – 172

Самостоятельная работа – 174

Максимальная нагрузка – 348ч

Семестры – 1-6/3-8

Итоговый контроль – зачет в семестрах 1-5/3-7

дифференцированный зачет в 6/8 семестре.

Теоретическое занятие

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	2
Всего часов:		2ч

Тематический план практических занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов
2.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
3.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
4.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
5.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
6.	Бег на средние дистанции	2
7.	Выполнение контрольных нормативов	2
8.	Выполнение контрольных нормативов	2
9.	Выполнение контрольных нормативов	2
10.	Обобщающее занятие по темам раздела 2	2
11.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2
12.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2
13.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо	2
14.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок в кольцо	2
15.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2
16.	Выполнение контрольных нормативов	2
17.	Обобщающее занятие по темам раздела 3	2
Всего часов в 1/3 семестре:		34ч

18.	Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»	2
19.	Техника выполнения попеременного двушажного хода. Техника выполнения подъёмов и спуска в «основной стойке»	2
20.	Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой»	2
21.	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход	2
22.	Обобщающее занятие по темам раздела 4	2
23.	Оценка уровня физического развития. Основы методики оценки и коррекции телосложения	2
24.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	2
25.	Обобщающее занятие по темам раздела 5	2
26.	Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах.	2
27.	Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах	2
28.	Комплексы упражнений для развития силы, быстроты и выносливости на спортивных тренажерах	2
29.	Обобщающее занятие по темам раздела 6	2
30.	Строевые упражнения. Акробатика	2
31.	Строевые упражнения. Акробатика	2
32.	Строевые упражнения. О.Ф.П. Акробатика	2
33.	Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	2
34.	Акробатические упражнения. Прикладные упражнения. ОФП	2
35.	Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики. ОФП	2
36.	Выполнение контрольных нормативов	2
37.	Обобщающее занятие по темам раздела 7	2
Всего часов во 2/4 семестре:		40ч

38.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
39.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
40.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
41.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке	2
42.	Бег на средние дистанции	2
43.	Бег на длинные дистанции	2
44.	Выполнение контрольных нормативов	2
45.	Выполнение контрольных нормативов	2
46.	Обобщающее занятие по темам раздела 8	2
47.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо	2
48.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, с обводкой. Броски мяча в кольцо	2
49.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол	2
50.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила игры в баскетбол	2
51.	Выполнение контрольных нормативов	2
52.	Обобщающее занятие по темам раздела 9	2
Всего часов в 3/5 семестре		30

53.	Техника попеременного двушажного хода	2
54.	Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	2
55.	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	2
56.	Обобщающее занятия по темам раздела 10	2
57.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2
58.	Организация и методика подготовки к туристическому походу	2
59.	Обобщающее занятие по темам раздела 11	2
60.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
61.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
62.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
63.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
64.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
65.	Комплексы упражнений для развития силы и выносливости	2
66.	Обобщающее занятие по темам раздела 12	2
Всего часов в 4/6 семестре		28

67.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
68.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
69.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
70.	Строевые упражнения. Акробатика. Комплексы упражнений	2
71.	Акробатические упражнения. ОФП	2
72.	Акробатические упражнения. ОФП	2
73.	Акробатические упражнения. ОФП	2
74.	Акробатические упражнения. ОФП	2
75.	Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	2
76.	Комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики	2
77.	Выполнение контрольных нормативов	2
78.	Обобщающее занятие по темам раздела 13	2
Всего часов в 5/7 семестре		24

79.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2
80.	Техника нижней подачи и приёма после неё	2
81.	Техника прямого нападающего удара	2
82.	Обобщающее занятия по темам раздела 14	2
83.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2
84.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2
85.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение	2
86.	Обобщающее занятия по темам раздела 15	2
87.	Дифференцированный зачет	2
Всего часов в 6/8 семестре		18

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением, № пункта <i>(при наличии)</i>	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменения:	

Изменения и дополнения одобрены на заседании цикловой методической комиссии _____. Протокол №__ от _____ 20__ г.

Председатель ЦМК _____ *ФИО председателя*

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

учебной дисциплины / профессионального модуля

ОГСА 04 Физическая культура

1. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК Физическая культура

Дополнений и изменений на 202 1 / 202 2 уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол № 7 от 26.03 2021г.

Председатель ЦМК Д.В. Трофимов

2. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК _____

Дополнений и изменений на 202__ / 202__ уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол №__ от _____ 202__г.

Председатель ЦМК _____ (_____)

3. Рабочая программа рассмотрена на заседании

ЦМК _____

Дополнений и изменений на 202__ / 202__ уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол №__ от _____ 202__г.

Председатель ЦМК _____ (_____)

4. Рабочая программа рассмотрена на заседании

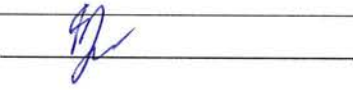
ЦМК _____

Дополнений и изменений на 202__ / 202__ уч.г. по распределению часов, содержанию, очередности изучения тем нет.

Протокол №__ от _____ 202__г.

Председатель ЦМК _____ (_____)

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура

Методист		Ешстратов О.А.
Заведующий библиотекой		Проскинен И.И.