

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**  
**к ОППССЗ по специальности**  
**34.02.01 Сестринское дело**

краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Владивостокский базовый медицинский колледж»  
(КГБПОУ «ВБМК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело  
Форма обучения: очная  
на базе среднего общего образования  
Срок освоения ООППССЗ 1 г. 10 мес.

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ЦМК социально-гуманитарных и математических дисциплин КГБПОУ «ВБМК»

Протокол № 9

от «14» мая 2024 г.

Председатель ЦМК



И.А.Степанова

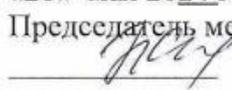
**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета КГБПОУ «ВБМК»

Протокол №4

«21» мая 2024 г.

Председатель методического совета



Ананьина Н.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (далее - ФГОС СПО), с учетом примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Составитель:

А.А.Заговалко, преподаватель Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК».

Экспертиза:

М.О.Лановлюк, преподаватель высшей квалификационной категории Уссурийского филиала КГБПОУ «ВБМК»;

А.П.Тян, преподаватель высшей квалификационной категории Спасского филиала КГБПОУ «ВБМК»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.</p> <p>ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>112</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	102
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<b>Промежуточная аттестация (зачет (I-III семестры, дифференцированный зачет (IV семестр))</b>	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</b>		8 +2=10	
<b>Тема 1.1.</b> <i>Основы формирования физической культуры личности.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	2 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 1.2.</b> <i>Двигательная активность и развитие физических качеств личности.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
<b>Тема 1.3.</b> <i>Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля.	2 2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Составить комплекс физических упражнений	2	
<b>Тема 1.4.</b> <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>		30	
<b>Тема 2.1.</b> <i>Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	30	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Прыжки в высоту. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты. 7. Толкание ядра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	30	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой. Оценка уровня физических способностей. Развитие выносливости.</i> – инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по легкой атлетике; – общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка уровня физических способностей (силы, быстроты, выносливости); – медленный бег.	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> <i>Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i> – общеразвивающие упражнения;	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– техника низкого старта;</li> <li>– стартовое ускорение;</li> <li>– бег по дистанции;</li> <li>– финиширование;</li> <li>– финишный бросок в шаге, в беге;</li> <li>– виды прыжков;</li> <li>– техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>– прыжки в длину с укороченного, среднего, полного разбега;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 3.</b> <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– бег с низкого старта на максимальной скорости 60м.;</li> <li>– повторный бег на отрезках 120м.;</li> <li>– бег 60м. с финишированием;</li> <li>– прыжки в длину с разбега через шнур;</li> <li>– прыжки в длину с разбега с отталкиванием от подставки;</li> <li>– прыжки с повышенной скоростью разбега;</li> <li>– прыжки в затрудненных условиях;</li> <li>– прыжки с полного разбега на максимальный результат;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 4.</b> <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– выполнение контрольного норматива в беге на 100м.;</li> <li>– выполнение контрольного норматива - прыжок в длину способом «согнув ноги»;</li> </ul> <p>подвижные игры.</p>	2	

	<p><b>Практическое занятие № 5.</b> <i>Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– техника бега на средние дистанции;</li> <li>– бег на различных прямых отрезках, в медленном, среднем темпе, с ускорением;</li> <li>– бег по виражу в медленном, среднем темпе, с ускорением;</li> <li>– бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м.;</li> <li>– бег по прямой с входом в поворот;</li> <li>– бег по повороту с выходом на прямую;</li> <li>– виды метаний;</li> <li>– техника метания гранаты;</li> <li>– техника разбега;</li> <li>– имитация метания гранаты на месте, с разбега;</li> <li>– метание облегченных снарядов;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 6.</b> <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– техника высокого старта;</li> <li>– старт, стартовое ускорение с переходом в бег по дистанции;</li> <li>– старт, стартовое ускорение из различных исходных положений;</li> <li>– финиширование, финишный бросок в шаге, в беге;</li> <li>– бег 1000м. в среднем темпе;</li> <li>– метание облегченных, утяжеленных снарядов;</li> <li>– метание гранаты с укороченного разбега;</li> <li>– метание гранаты на точность;</li> <li>– метание гранаты на дальность;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	2	

	<p><b>Практическое занятие № 7.</b> <i>Выполнение контрольного норматива в беге на 800м. Оценка техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – бег 1000м. девушки, 2000м. юноши, мин, с.</li> <li>– выполнение контрольного норматива - метание гранаты 500гр. девушки, 700гр. юноши на дальность;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих скоростно-силовые качества;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 24.</b> <i>Техника эстафетного бега. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– виды эстафет;</li> <li>– техника передачи эстафетной палочки;</li> <li>– техника бега на всех этапах эстафеты;</li> <li>– эстафета 4x50;</li> <li>– виды прыжков в высоту;</li> <li>– техника прыжка в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>– техника отталкивания;</li> <li>– техника разбега;</li> <li>– техника перехода через планку;</li> <li>– техника приземления;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 25.</b> <i>Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– передача эстафетной палочки в парах, в колоннах;</li> <li>– передача эстафетной палочки в движении;</li> <li>– передача эстафетной палочки в неограниченном коридоре, в ограниченном;</li> <li>– эстафета 4x50м. с разными партнерами с учетом зон передачи;</li> <li>– эстафетный бег 4x100м.;</li> <li>– бег по разбегу, отталкивание через 2, 4, 6 шагов в беге;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– бег по разбегу в секторе с пробеганием вдоль планки;</li> <li>– бег по разбегу с последующим отталкиванием перед планкой;</li> <li>– прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 26.</b> <i>Оценка техники эстафетного бега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – эстафетный бег 4x100м.;</li> <li>– прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с заниженной планкой;</li> <li>– прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 27.</b> <i>Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника толкания ядра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>– техника толкания ядра;</li> <li>– держание и выталкивание снаряда;</li> <li>– толкание снаряда с места;</li> <li>– скачкообразный разбег;</li> <li>– финальное усилие;</li> <li>– толкание снаряда из круга в сектор;</li> <li>– медленный бег.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 32.</b> <i>Совершенствование техники толкания ядра. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений;</li> <li>– толкание облегченного снаряда;</li> <li>– толкание снаряда из круга в сектор;</li> <li>– бег по пересеченной местности – 2000м.;</li> </ul>	2	

	– выполнение комплекса дыхательной гимнастики;		
	<b>Практическое занятие № 33.</b> <i>Оценка техники толкания ядра. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</i>	2	
	– общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – оценка техники толкания ядра; – медленный бег 2000м.; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса упражнений на растяжку.		
	<b>Практическое занятие № 34.</b> <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.</i>	2	
	– общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – пробегание дистанции 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши в медленном темпе; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса восстановительных упражнений.		
	<b>Практическое занятие № 35.</b> <i>Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции. Развитие силовых качеств.</i>	2	
	– общеразвивающие упражнения; – комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений; – выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции - 3000 м. - девушки; 5000 м. – юноши; – выполнение комплекса дыхательной гимнастики; – выполнение комплекса силовых упражнений; – выполнение комплекса восстановительных упражнений.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		20	
<b>Тема 3.1</b> <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Волейбол.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Стойки в волейболе. 2. Перемещение по площадке. 3. Поддача мяча различными способами. 4. Прием мяча, передача мяча различными способами. 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7. Командные действия игроков.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
	<b>Практическое занятие № 8. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Перемещения. Развитие ловкости.</b> – инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях волейболом; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по волейболу; – правила игры. Судейство; – общеразвивающие упражнения; – стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая; – перемещения скрестным, приставным шагом, бегом; – двойной шаг, скачек, прыжки толчком двумя с разбега, с места, толчком одной с разбега, с места; – эстафеты с различными видами перемещений.	2	
	<b>Практическое занятие № 9. Перемещения. Техника приема и передачи мяча сверху. Развитие ловкости.</b> – общеразвивающие упражнения; – выпады: вперед, в сторону; – остановки: скачком, шагом, двумя сверху; – падения; – подготовительные упражнения с набивными, баскетбольными мячами; – подводящие упражнения: имитация приема и передачи на месте и в движении; – набрасывание мяча с партнером; – передача мяча после набрасывания партнером; – прием и передача мяча в парах; – прием и передача мяча в стену; – прием и передача мяча в колоннах с перемещением, через сетку; – подвижные игры с элементами волейбола.	2	

	<p><b>Практическое занятие № 10.</b> <i>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передач мяча снизу. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху;</li> <li>– прием и передача мяча в парах, тройках, колоннах, через сетку;</li> <li>– прием и передача над собой, в движении, за голову, с поворотами;</li> <li>– подводящие упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу: исходное положение, имитация приема мяча стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны, после передвижения шагом, бегом, остановок шагом, скачком;</li> <li>– прием подвешенного мяча стоя на месте, с выпадом, в передвижении;</li> <li>– прием после набрасывания партнером;</li> <li>– прием после набрасывания партнером с изменением направления, траектории;</li> <li>– прием после набрасывания партнером.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 11.</b> <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– прием и передача мяча сверху по мишеням с места, в движении, в заданную зону, в прыжке, кулаком;</li> <li>– серийные прием и передача мяча снизу над собой после собственного набрасывания;</li> <li>– прием и передача мяча снизу в стену;</li> <li>– прием и передача мяча снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории;</li> <li>– прием и передача мяча снизу в колоннах, через сетку, от сетки;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	

	<p><b>Практическое занятие № 36.</b> <i>Совершенствование техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Подачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– прием и передача мяча сверху и снизу в парах после передач партнера на месте, в движении, со сменой направления, траектории, через сетку, от сетки;</li> <li>– виды подач: прямая нижняя, боковая, прямая верхняя;</li> <li>– подача мяча с укороченного расстояния, без сетки, через сетку;</li> <li>– подача мяча через сетку;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 37.</b> <i>Оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> <li>– подготовительные упражнения.</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– оценка техники верхнего и нижнего приема и передачи мяча.</li> <li>– подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией.</li> <li>– подача мяча в заданную зону.</li> <li>– силовая подача мяча.</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 38.</b> <i>Совершенствование техники подач. Атакующий удар. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> <li>– подготовительные упражнения.</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– подача мяча с различных мест за лицевой волейбольной линией, в заданную зону.</li> <li>– виды нападающего удара: по ходу разбега, с поворотом туловища, боковые, обманные, с переводом.</li> <li>– разбег – толчок – прыжок – приземление.</li> <li>– выпрыгивание – замах – удар.</li> <li>– имитация атакующего удара.</li> <li>– самонабрасывание – атакующий удар.</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	

	<p><b>Практическое занятие № 39.</b> <i>Оценка техники подачи мяча. Совершенствование техники атакующего удара. Блокирование. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– оценка техники подачи мяча;</li> <li>– виды блокирования: одиночное, групповое;</li> <li>– постановка рук;</li> <li>– выпрыгивание – приземление, перемещения вдоль сетки;</li> <li>– имитация блокирования в прыжке с места, с разбега;</li> <li>– блокирование мяча у сетки с места, с разбега;</li> <li>– атакующий удар на сетке с передачи партнера справа, слева, прямо;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 40.</b> <i>Совершенствование техники атакующего удара и блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– атакующий удар из различных положений;</li> <li>– атакующий удар в заданном направлении;</li> <li>– блокирование мяча во время атакующего удара;</li> <li>– блокирование мяча одиночное, групповое;</li> <li>– действия либеро на площадке;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 41.</b> <i>Совершенствование технических и тактических действий игры. Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– тактические действия нападающих;</li> <li>– тактические действия защитников;</li> <li>– тактика игры при расстановке «3 - 3»;</li> <li>– тактика игры при расстановке «4 - 2»;</li> </ul>	2	

	– учебно-тренировочная игра; – выполнение комплекса силовых упражнений.		
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		12	
<b>Тема 4.1.</b> <i>Роль гимнастики в развитии физических качеств человека.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Строевые и порядковые упражнения. 2. Акробатика. 3. Упражнения на бревне.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка, самостраховка. Строевые и порядковые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</i> – инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; – инструктаж о профилактике травматизма на занятиях гимнастикой; – инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях; – требования программы и нормативы по гимнастике; – классификация видов гимнастики; – перестроения в шеренгах, в колоннах, на месте, в движении; – общеразвивающие упражнения; – эстафеты.	2	
<b>Практическое занятие № 13.</b> <i>Техника выполнения акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости.</i> – строевые упражнения; – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения; – акробатика. Подводящие упражнения; – равновесия, стойки, перекувы; – кувырок вперед из исходного положения упор присев; – кувырок назад из исходного положения упор присев; – мост из положения лежа на спине; – упражнения на бревне. Подводящие упражнения; – прыжок на бревно; – положения, упоры, стойки, равновесия, передвижения, подскоки, повороты,	2		

	прыжки, соскоки.		
	<p><b>Практическое занятие № 14.</b> <i>Совершенствование техники акробатических элементов и упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– акробатика. Подводящие упражнения;</li> <li>– равновесия, стойки, перекаты;</li> <li>– кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот;</li> <li>– кувырок вперед ноги врозь;</li> <li>– упражнения на бревне. Подводящие упражнения;</li> <li>– упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 15.</b> <i>Акробатическая комбинация. Комбинация упражнений на бревне. Совершенствование техники. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– акробатика. Подводящие упражнения;</li> <li>– равновесия, стойки, перекаты, кувырок вперед, назад, мост, переворот, кувырок вперед ноги врозь;</li> <li>– длинный кувырок вперед;</li> <li>– кувырок прыжком;</li> <li>– упражнения на бревне. Подводящие упражнения;</li> <li>– вскок, упоры, передвижения, стойки, равновесия, подскоки, повороты, прыжки, соскоки;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</li> </ul>	2	

	<p><b>Практическое занятие № 16.</b> <i>Оценка техники выполнения акробатической комбинации и комбинации упражнений на бревне. Развитие гибкости, координационных способностей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– акробатика. Подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива - акробатическая комбинация;</li> <li>– упражнения на бревне. Подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива - комбинация упражнений на бревне.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 17.</b> <i>Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание);</li> <li>– комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</li> </ul>	2	
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>		12	
<b>Тема 5.1.</b> <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр.</i> <b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами. 4.Ловля мяча. 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	<p><b>Практическое занятие № 18.</b> <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом. Стойки. Техника перемещений. Техника владения мячом. Ведение мяча. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях баскетболом;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по баскетболу;</li> <li>– правила игры. Судейство;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая;</li> <li>– перемещения скрестным, приставным шагом, бегом;</li> <li>– ускорение из различных положений, рывок с изменением направления;</li> <li>– прыжки, остановки, повороты;</li> <li>– ловля и передача мяча в парах двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком, то же правой, левой;</li> <li>– ловля и передача мяча в парах с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние;</li> <li>– ловля и передача мяча в парах со встречным направлением, поступательные, сопровождающие;</li> <li>– ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без;</li> <li>– эстафеты с различными видами перемещений и передач.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 19.</b> <i>Совершенствование техники передвижения, владения мячом, ведения. Броски в корзину. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– бег, рывок, остановки, повороты, прыжки;</li> <li>– финты. Финт на рывок – рывок;</li> <li>– ловля и передача мяча двумя руками, одной, с места, в движении, в прыжке, с различным направлением, в парах, в колонах;</li> <li>– скрытая передача под рукой, за спиной, из-за плеча;</li> <li>– ведение мяча на месте, в движении, с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем и без;</li> <li>– обводка с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча;</li> <li>– броски в корзину двумя руками, одной сверху, от груди, снизу;</li> <li>– броски в корзину с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока;</li> <li>– броски в корзину с места, в движении, в прыжке; ближние, средние, дальние;</li> </ul>	2	

	<p>прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; – выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</p>		
	<p><b>Практическое занятие № 20.</b> <i>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков. Штрафной бросок. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– ловля и передача мяча;</li> <li>– ведение мяча;</li> <li>– сочетание приемов ловля – ведение – передача;</li> <li>– сочетание приемов ведение – бросок в корзину;</li> <li>– финты и сочетание приемов;</li> <li>– штрафной бросок;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 21.</b> <i>Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Тактика игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива – ведение мяча;</li> <li>– штрафной бросок;</li> <li>– индивидуальные тактические действия в защите, в нападении;</li> <li>– групповые тактические действия в защите, в нападении;</li> <li>– учебно-тренировочная игра;</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 22.</b> <i>Оценка техники штрафного броска. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> <li>– подготовительные упражнения.</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– выполнение контрольного норматива – штрафной бросок.</li> <li>– индивидуальные тактические действия в нападении:</li> <li>- действия игрока без мяча;</li> <li>- действия игрока с мячом.</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отрыв от опекающего круговой, S-образный, V- образный;</li> <li>- атака корзины.</li> <li>– индивидуальные тактические действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против игрока без мяча;</li> <li>- действия против игрока с мячом.</li> <li>- противодействие выходу, отрыву;</li> <li>- противодействие атаки.</li> </ul> </li> <li>– групповые тактические действия в нападении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков (заслон, наведение, пересечение).</li> </ul> </li> <li>– групповые тактические действия в защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, отбор мяча).</li> <li>– выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul> </li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 23.</b> <i>Совершенствование технических приемов и тактических действий игры. Развитие быстроты и ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> <li>– подготовительные упражнения.</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– передачи, ведения, броски мяча.</li> <li>– ситуационные тактические моменты игры.</li> <li>– учебно-тренировочная игра</li> </ul>	2	
<b>Раздел 6. Туризм</b>		8	
<b>Тема 6.1.</b> <i>Общие принципы спортивного туризма.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. 2. Ориентирование. 3. Бивачные работы. 4. Перемещение по местности.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	<p><b>Практическое занятие № 28.</b> <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях туризмом. Снаряжение, питание, сбор рюкзака. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях туризмом;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по туризму;</li> <li>– виды туризма;</li> <li>– сведения о туристическом снаряжении, питании;</li> <li>– сбор рюкзака;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– бег переменный с ходьбой по пересеченной местности.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 29.</b> <i>Ориентирование на местности. Работа с картой. Бивачные работы. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы ориентирования на местности;</li> <li>– топографические обозначения;</li> <li>– чтение топографической карты;</li> <li>– азимут;</li> <li>– определение дистанции при помощи глазомера;</li> <li>– организация бивака – выбор места для лагеря, установка палатки, разведение костра (виды костровищ);</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– переменный бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 30.</b> <i>Работа с картой. Передвижение по местности. Переправы. Страховка. Развитие выносливости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентирование на местности;</li> <li>– определение азимута;</li> <li>– определение дистанции при помощи глазомера;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– передвижение по азимуту;</li> <li>– способы передвижения на различных участках местности;</li> <li>– способы преодоления различных препятствий;</li> <li>– способы переправ;</li> </ul>	2	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– виды страховки и само страховки;</li> <li>– виды узлов и способы их применения;</li> <li>– преодоление полосы препятствий с применением различных способов передвижений и переправой.</li> </ul>		
		<p><b>Практическое занятие № 31. Итоговое занятие по разделу «Туризм».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеукрепляющие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– выполнение контрольного норматива включающего в себя полосу препятствий с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- чтение карты, ориентирование, передвижение по азимуту;</li> <li>- передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, переправы;</li> <li>- вязание узлов;</li> <li>- бивачные работы (или поход).</li> </ul> </li> </ul>	2	
<b>Раздел 7. Бадминтон.</b>			10	
<b>Тема</b> <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Бадминтон.</i>	<b>7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
		1. Стойки, перемещения. 2. Техника владения ракеткой и воланом. 3. Передачи различными способами. 4. Подачи. 5. Нападающий удар. 6. Индивидуальные действия игрока. 7. Командные действия игроков.		
		<b>В том числе практических занятий</b>	10	
		<p><b>Практическое занятие № 42. Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по бадминтону. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и воланом. Техника ударов и подач. Развитие скоростных качеств.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях бадминтоном;</li> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> <li>– требования программы и нормативы по бадминтону;</li> <li>– правила игры. Судейство;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая;</li> <li>– перемещения скрестным, приставным шагом;</li> <li>– хватка ракетки;</li> <li>– отбивание волана ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении;</li> <li>– удары сверху, снизу, справа, слева;</li> <li>– смэш: имитация движения, высокий далёкий удар, плоский далёкий удар, укороченный удар, короткий удар, плоский укороченный удар;</li> <li>– виды подач: короткая, далекая высокая;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 43.</b> <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подач. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– удары сверху, снизу, справа, слева. Смэш высокий далёкий, плоский далёкий, укороченный, короткий, плоский укороченный;</li> <li>– подачи: высокая далекая подача, короткая подача, плоская подача, высокая атакующая подача;</li> <li>– защитная тактика игры;</li> <li>– атакующая тактика игры;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 44.</b> <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– различные виды подач, сочетание ударов;</li> <li>– тактика защитной игры против игрока нападающего стиля;</li> <li>– тактика защитной игры против игрока защитного стиля;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	

	<p><b>Практическое занятие № 45.</b> <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Парная игра. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– правила парной игры;</li> <li>– тактика парной игры в нападении;</li> <li>– тактика парной игры в защите;</li> <li>– учебно-тренировочная игра;</li> <li>– выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.</li> </ul>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 46.</b> <i>Оценка техники игры в бадминтон. Развитие быстроты реакции.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– оценка техники игры в бадминтон;</li> <li>– учебно-тренировочная игра.</li> </ul>	2	
<b>Раздел 8. Настольный теннис.</b>		10	
<p><b>Тема 8.1.</b> <i>Развитие физических качеств посредством спортивных игр. Настольный теннис.</i></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки, перемещения.</li> <li>2. Техника владения ракеткой и мячом.</li> <li>3. Передачи различными способами.</li> <li>4. Подачи.</li> <li>5. Нападающий удар.</li> <li>6. Индивидуальные действия игрока.</li> <li>7. Командные действия игроков.</li> </ol>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	<p><b>Практическое занятие № 47.</b> <i>Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом. Стойки, передвижения. Техника владения ракеткой и мячом. Развитие скоростных качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом;</li> <li>– инструктаж о профилактике травматизма на занятиях настольным теннисом;</li> <li>– инструктаж о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах и растяжениях;</li> </ul>	2	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– требования программы и нормативы по настольному теннису;</li> <li>– правила игры. Судейство;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– стойки: устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая;</li> <li>– перемещения скрестным, приставным шагом;</li> <li>– хватка ракетки: вертикальная, горизонтальная;</li> <li>– отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх тыльной стороной, ладонной стороной, на месте, в движении;</li> <li>– эстафеты с различными видами передвижений, с теннисной ракеткой и мячом.</li> </ul>		
	<p><b>Практическое занятие № 48.</b> <i>Совершенствование техники владения ракеткой и мячом. Техника ударов. Техника подачи. Развитие силовых качеств.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения.</li> <li>– отбивание теннисного мяча ракеткой вертикально вверх на время, в парах в кругу, со сменой высоты отскока, со сменой направления передвижения;</li> <li>– толчок мяча;</li> <li>– срезка слева; <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация движения;</li> <li>- срезка у стенки;</li> <li>- срезка с попаданием в 1,2,3 мишени;</li> <li>- срезка с изменением дистанции и силы удара.</li> </ul> </li> <li>–срезка справа: <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация движения;</li> <li>- срезка у стенки;</li> <li>- срезка с попаданием в 1,2,3 мишени;</li> <li>- срезка с изменением дистанции и силы удара;</li> </ul> </li> <li>–срезка слева, справа у стола с партнером.</li> <li>–накат слева, справа у стола с партнером.</li> <li>–виды подач: маятник, веер.</li> <li>–учебно-тренировочная игра;</li> <li>–выполнение комплекса упражнений, развивающих силовые качества.</li> </ul>	2	

	<p><b>Практическое занятие № 49.</b> <i>Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники подачи. Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– срезка слева, справа, накат слева, справа;</li> <li>– подачи в стенку, в мишень, на столе с партнером;</li> <li>– различные виды подач, сочетание передач;</li> <li>– топ-спин справа, слева, быстрый, зависающий, боковой топ-спин;</li> <li>– перекрутка;</li> </ul> <p>учебно-тренировочная игра.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 50.</b> <i>Совершенствование технических и тактических приемов игры. Развитие ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– подготовительные упражнения;</li> <li>– подводящие упражнения;</li> <li>– различные виды подач, сочетание передач;</li> <li>– тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля;</li> <li>– тактика атакующей игры против игрока защитного стиля;</li> </ul> <p>–учебно-тренировочная игра.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 51.</b> <i>Оценка техники игры в настольный теннис. Тактика парной игры. Развитие быстроты реакции.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–общеразвивающие упражнения;</li> <li>–подготовительные упражнения;</li> <li>–подводящие упражнения;</li> <li>–выполнение контрольного норматива – техника игры в настольный теннис;</li> <li>–правила, судейство, расстановка в парной игре;</li> <li>–способы передвижения в паре: <ul style="list-style-type: none"> <li>- линейный;</li> <li>- Т-образный;</li> <li>- И-образный;</li> <li>- О-образный;</li> <li>- Л-образный.</li> </ul> </li> </ul>	2	

	учебно-тренировочная игра.		
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>112</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г.Ф.Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-58114-7558-2
2. Алхасов, Д.С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д.С.Алхасов, А.К.Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8
3. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2
5. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А.В.Журин. —Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
6. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е.А.Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
7. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л.Т.Орлова, А.Ю.Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
8. Орлова, Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л.Т.Орлова, А.Ю.Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
9. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер.— Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
10. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

11. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г.Ф.Агеева, Е.Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978- 5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Алёшин, В.В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В.В.Алёшин, С.Ю.Татарова, В.Б.Татаров. — М.: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5- 6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Безбородов, А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО / А.А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. —Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин, А.В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А.В.Журин. —Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный //Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

6. Зобкова, Е.А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е.А.Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

7. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

8. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

9. Орлова, Л.Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л.Т.Орлова, А.Ю.Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886- 6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

10. Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л.А.Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В.Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота;</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий;</p> <p>занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p><i>умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки.</li> </ul>

<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>		
--	--	--

**Лист изменений и дополнений**  
в рабочую программу учебной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура»  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

<i>№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением</i>	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
*подпись*                      *Инициалы, фамилия внесшего изменения*

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК № \_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

*подпись*                      *Инициалы, фамилия*