

Министерство здравоохранения Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ставропольского края
«Кисловодский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальность **34.02.01 Сестринское дело**

г. Кисловодск, 2020 г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин

протокол № 1 от 31.08 2020 г.

Председатель ЦМК М.С. Беккер

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Л.Е. Соловьева

« 31 » августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО:

на заседании методического Совета ГБПОУ

СК «Кисловодский медицинский колледж»

заместитель директора по ОМ и УИ(Н)Р

М.А. Ягьяева

« 31 » августа 2020 года

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования далее (СПО) 34.02.01 Сестринское дело утвержденных приказом № 502 Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. и в соответствии с учебным планом ГБПОУ СК «Кисловодский медицинский колледж» специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования, утвержденным директором колледжа Истошиным Н.Г. на 2020 - 2024 учебный год.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Кисловодский медицинский колледж»

Разработчик: Г.Н. Сумская– преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ СК «Кисловодский медицинский колледж», руководитель отделения ФВ.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	36
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	39

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной переподготовке работников в области здравоохранения и образования, а также в программах повышения квалификации работников здравоохранения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу. Индекс - ОГСЭ.04. Наименование дисциплины – «Физическая культура».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

Медицинская сестра (базовой подготовки) должна обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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 подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
написание рефератов	2
занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	54
занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	50
составление комплексов упражнений	68
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			4	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		2	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная работа		2	2
	1.	Тематика рефератов:		
	2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств, двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
	3.	Формы и виды производственной физической культуры. Требования, средства, рекомендуемые виды спорта.		
	4.	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.		
	5.	Техника безопасности на уроках физкультуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика			24	
Тема 2.1. Бег на короткие	Содержание		2	2

дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей).		
	4.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		
	Практические занятия			2
	1.	Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках.		
	2.	Техника прыжка в длину с места.		
	3.	Подвижные игры и эстафеты со скоростно-силовой направленностью.		
	4.	Техника выполнения специальных упражнений легкоатлетической подготовки.		
Тема2.2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Содержание		2	2
	1.	Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции.		
	2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
	3.	Повышение уровня ОФП, развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практические занятия			
	1.	Бег на средние дистанции со среднего и высокого старта, специальные беговые упражнения.		
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3.	Бег с максимальной скоростью в разных направлениях, полоса препятствий.		
Тема2.3.Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости.		
	4.	Виды дыхательной гимнастики.		
	Практические занятия			2

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание комплексов специальных упражнений (многократное выполнение упражнений циклического характера, упражнений на дыхание). 2. Чередование ходьбы, бега и прыжков. 3. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности. 		
Тема 2.4. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Метание.	Содержание		2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. 2. Овладение и закрепление техники метания. 3. Разучивание комбинаций упражнений ритмической гимнастики. 		2
	Практические занятия		2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег повторный и интервальный. 2. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. 3. Круговая тренировка. 4. Метание малых мячей, метание гранаты. 5. Подвижные игры и эстафеты. 		
Тема 2.5. Легкая атлетика. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.	Содержание		2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега. 2. Закрепление техники прыжков. 3. Развитие физических качеств. 		2
	Практические занятия		2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование ходьбы, бега и прыжков. 2. Круговая тренировка. 3. Воспитание выносливости, дыхательная гимнастика. 		
Тема 2.6. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков. 3. Совершенствование техники метания. 		2
	Практические занятия		2

	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа			2
	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,	4	
	2	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	4	
	3.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	4	
Раздел 3. Баскетбол			40	
Тема 3.1. Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	Содержание		2	2
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения основных технических приемов.		
	2.	Основные направления развития физических качеств, повышение уровня ОФП, воспитание ловкости.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	4.	Правила игры, техника безопасности на уроках баскетбола.		
	Практические занятия			2
Тема 3.2. Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	1.	Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении.		
	2.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.		
	3.	Эстафеты с мячом.		
	Содержание		2	2
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения основных технических приемов.		
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3.	Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
	Практические занятия			2
	1.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении, в парах, тройках.		
	2.	Передачи мяча в движении и броски мяча в кольцо, «ведение-2шага-		

	3.	бросок». Ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места.		
Тема 3.3. Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. Правила баскетбола.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении.		
	2.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Штрафной бросок, соревнование по подгруппам.		
	2.	Броски мяча с разных расстояний с места и в движении. Учебная игра.		
	3.			
Тема 3.4. Баскетбол. Совершенствование техники овладения баскетбольным мячом.	Содержание		2	2
	1.	Обучение разновидностям способов овладения мячом.		
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Перехваты мяча, выбивание, накрывание мяча.		
	2.	Условия выполнения перехватов, выбивания, вырывания мяча.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 3.5. Баскетбол. Тактика игры. Правила	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники защиты и нападения.		
	2.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практические занятия			2
	1.	Стойки и перемещения баскетболиста в защите.		
	2.	Стойки и перемещения баскетболиста в нападении.		
	3.	Двусторонняя игра по подгруппам.		
Тема 3.6. Баскетбол. Совершенствование техники овладения элементами баскетбола.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Передачи мяча одной, двумя руками, по расстоянию, по направлению движения.		

	2.	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока, с поворотами.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 3.7.Баскетбол. Техника нападения.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		
	2.	Применение техники бросков в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Штрафной бросок.		
2.	Броски из-под кольца с места, с разбега.			
3.	Броски с разных расстояний.			
4.	Учебная игра.			
Тема 3.8. Баскетбол. Техника защиты.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствовать технику передвижений.		
	2.	Совершенствовать технику овладения мячом.		
	3.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практические занятия			2
1.	Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника.			
2.	Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча.			
3.	Учебная игра.			
Тема 3.9.Баскетбол. Судейство. Учебная игра.	Содержание		2	2
	1.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	2.	Развитие морально-волевых качеств.		
	Практические занятия			2
	1.	Эстафеты с элементами баскетбола.		
2.	Применение изученных элементов в игре.			
3.	Игра по подгруппам.			
Тема 3.10. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование технических приемов.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практические занятия			2
	1.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.		
2.	физических качеств.			
Самостоятельная работа			2	

	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,	6	
	2	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	6	
	3.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации.	8	
Раздел 4. Гимнастика			24	
Тема 4.1. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне.	Содержание		2	2
	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики.		
	2.	Овладение и закрепление техники элементов акробатики.		
	3.	Обучение страховки и поддержки в гимнастике.		
	4.	Овладение и закрепление технике ходьбы по бревну.		
	Практическое занятие			2
	1.	Совершенствование элементов акробатики, подводящие упражнения для выполнения: кувырка вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове		
	2.	Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях.		
	3.	Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.		
Тема 4.2. Гимнастика. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений. Комплекс упражнений на бревне.	Содержание		2	2
	1.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.		
	2.	Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3.	Развитие гибкости, координации движений.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.		
	2.	Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.		
	3.	Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
Тема 4.3. Гимнастика. Опорный	Содержание		2	2

прыжок. Упражнения на брусьях.	1.	Овладение и закрепление техники опорного прыжка.		2
	2.	Обучение элементам гимнастики на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки).		2
	3.	Обучение страховки.		
	4.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе".		
	2.	Совершенствование упражнений на брусьях: заскок, ножницы, равновесие, седы, махи, соскоки, перевороты, кувырки, уголок, стойка на лопатках.		
	3.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.4. Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	Содержание			2
	1.	Овладение и закрепление техники опорного прыжка.	2	
	2.	Сочетание элементов на брусьях в комплекс.		
	3.	Развитие физических качеств.		
		Практическое занятие		
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе", с изменением высоты снаряда.		
	2.	Выполнение комплекса упражнений на брусьях.		
	3.	Развитие прыгучести, координации движений.		
Тема 4.5. Гимнастика. Совершенствование элементов.	Содержание			2
	1.	Закрепление техники опорного прыжка.	2	
	2.	Закрепление техники упражнений на снарядах.		
	3.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений		
		Практическое занятие		
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе", с изменением высоты снаряда.		
	2.	Выполнение комплекса упражнений на брусьях, на бревне		
	3.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса, развития координации.		

Тема 4.6. Гимнастика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование опорных прыжков.		
	2.	Совершенствование упражнений на брусьях. Совершенствование элементов акробатики.		
	4.	Совершенствование упражнений на бревне.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сдача норматива по акробатике.		
	2.	Сдача норматива на бревне.		
	3.	Сдача норматива на брусьях.		
	4.	Сдача норматива - опорный прыжок.		
	Самостоятельная работа		4 4 4	2
1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,				
2.Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.				
3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, спины.				
Раздел 5.Волейбол			40	
Тема 5.1. Волейбол. Основные технические приемы.	Содержание		2	2
	1.	Овладение техникой стоек, перемещений.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практические занятия			2
	1.	Основная стойка волейболиста, перемещения передвижения с разной скоростью с мячом и без мяча.		
2.	Специальные упражнения волейболиста с мячом и без мяча.			
3.	Эстафеты и подвижные игры на развитие координации движений.			
Тема 5.2. Волейбол. Индивидуальное владение мячом.	Содержание		2	2
	1.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой передачи мяча двумя руками снизу.		
	2.			

	Практические занятия			
	1.	Разминка волейболиста с мячом и без мяча.		
	2.	Передача сверху двумя руками над собой, от стены, в парах.		
	3.	Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.		
Тема 5.3. Волейбол. Владение мячом в группах.	Содержание		2	2
	1.	Овладение техникой передачи мяча в парах, тройках.		
	2.	Обучение технике нижней, верхней подачи.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практические занятия			2
1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения.			
2.	Верхняя, нижняя подача мяча.			
	3.	Учебная игра.		
Тема 5.4. Волейбол. Развитие физических качеств посредством волейбола.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление техники владения мячом.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практические занятия			2
1.	Эстафеты и подвижные игры на развитие ловкости, координации движений.			
2.	Специальные упражнения с мячом и без мяча.			
Тема 5.5. Волейбол. Техника владения мячом.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление техники индивидуального владения мячом.		
	2.	Закрепление техники подачи.		
	3.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	Практические занятия			2
1.	Верхняя, нижняя передача мяча, на месте и после перемещения, в парах, тройках, в кругу, от стены, в колоннах.			
2.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
	3.	Развитие координации движений.		
Тема 5.6. Волейбол. Техника владения мячом.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление техники владения мячом в группах.		
	2.	Закрепление техники подачи.		
	3.	Совершенствование техники изученных приёмов.		

	Практические занятия			2	
	1.	Передачи мяча в тройках, колоннах, через сетку на месте и после перемещения с изменением расстояния.			
	2.	Подача на точность.			
Тема 5.7. Волейбол. Техника приемов защиты.	Содержание		2	2	
	1.	Закрепление техники владения мячом в защите.			
	2.	Развитие быстроты реакции, координации движений.			
	3.	Правила игры, судейство.			
	Практические занятия			2	
	1.	Прием мяча с подачи.			
	2.	Прием мяча одной рукой.			
	3.	Эстафеты, челночный бег, игры на координацию движений.			
Тема 5.8. Волейбол. Техника приемов нападения.	Содержание		2	2	
	1.	Закрепление техники владения мячом в нападении.			
	2.	Закрепление техники подачи.			
	3.	Развитие прыгучести.			
	Практические занятия			2	
	1.	Верхняя и нижняя подача мяча.			
	2.	Обманный и нападающий удар.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
Тема 5.9. Волейбол. Основные технические приемы.	Содержание		2	2	
	1.	Закрепление техники владения мячом индивидуально и в группах.			
	2.	Закрепление техники подачи, приема с подачи.			
	3.	Развитие физических качеств.			
	Практические занятия			2	
	1.	Эстафеты с элементами волейбола.			
	2.	Верхняя и нижняя подача мяча.			
	3.	Учебная игра с применением изученных приемов.			
	4.	Развитие координации движений.			
Тема 5.10. Волейбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.			

	Практические занятия		6 6 8	2	
	1.	Приём нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.			
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	Самостоятельная работа				
1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,		2		
2	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.				
3.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.				
Раздел 6. Туризм			16		
Тема 6.1. Туризм с элементами ориентирования.	Содержание		2	2	
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.			
	2.	Организация и подготовка туристического похода.		2	
	3.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе.			
	Практические занятия				2
1.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.				
2.	Установка и укладка палатки, последовательность заполнения рюкзака, продукты питания.				
Тема 6.2. Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	3.	Разработка маршрута, передвижения по местности, разжигание костра.	2	2	
	Содержание				
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		2	2
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.			
	3.	Оказание первой помощи в походе.			
Практические занятия		2	2		
1.	Ходьба по пересеченной местности.				
2.	Ориентирование на местности.				
Тема 6.3. Туризм. Физическая подготовка.	3.	Техника и тактика преодоления препятствий.	2	2	
	Содержание				
	1.	Развитие физических качеств.			
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.			

	Практические занятия			2
	1.	Терренкур.		
	2.	Ориентирование на местности.		
	3.	Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.		
Тема 6.4. Туризм. Формирование мотивации к ЗОЖ.	Содержание		2	2
	1.	Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.		
	Практические занятия			
	1.	Развитие морально-волевых качеств.		
	2.	Терренкур.		
	Самостоятельная работа		2 2 4	2
	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,		
2	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
	3.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие выносливости.		
Второй год обучения				
Раздел 7. Легкая атлетика			20	
Тема 7.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Закрепление техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня общей физической подготовки, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей).		
	4.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		
	Практическое занятие			2
	1.	Бег с низкого старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением парами.		
	2.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры и эстафеты со скоростно-		

	3.	силовой направленностью. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений легкоатлетической подготовки.		
Тема 7.2. Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление техники бега на средние дистанции.		
	2.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		
	3.	Повышение уровня общей физической подготовки, развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практическое занятие			2
	1.	Бег на средние дистанции со среднего и высокого старта, специальные беговые упражнения.		
	2.	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3.	Бег с изменением скорости в разных направлениях, полоса препятствий.		
Тема 7.3. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Метание в цель.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.		
	2.	Повышение уровня общей физической подготовки, воспитание выносливости, восстановление после нагрузки, дыхательная гимнастика.		
	3.	Овладение и закрепление техники метания в цель.		
	Практическое занятие			2
	1.	Разучивание комплексов специальных упражнений (многократное выполнение упражнений циклического характера, упражнений на дыхание).		
	2.	Чередование ходьбы и бега.		
	3.	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.		
Тема 7.4. Легкая атлетика. Метание. Развитие выносливости.	Содержание		2	2
	1.	Повышение уровня выносливости.		
	2.	Закрепление техники метания.		
	3.	Развитие физических качеств.		
Практическое занятие				2

	<div><div>1.</div><div>2.</div><div>3.</div><div>4.</div></div>	Бег разной интенсивности, быстрая ходьба. Круговая тренировка. Метание малых мячей, метание гранаты. Подвижные игры и эстафеты.	2		
Тема 7.5. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2	
	<div><div>1.</div><div>2.</div><div>3.</div></div>	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники метания.			
	Практическое занятие			2	
	<div><div>1.</div><div>2.</div><div>3.</div></div>	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
	Самостоятельная работа		4 2 4	2	
	<div><div>1.</div><div>2</div></div>	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
	<div><div>3.</div></div>	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.			
Раздел 8. Баскетбол			32		
Тема 8.1. Баскетбол. Совершенствование основных технических приемов.	Содержание		2	2	
	<div><div>1.</div><div>2.</div><div>3.</div></div>	Совершенствование техники выполнения основных технических приемов. Правила игры, техника безопасности на уроках баскетбола. Повышение уровня общей физической подготовки, воспитание ловкости.			
	Практическое занятие			2	
	<div><div>1.</div><div>2.</div><div>3.</div></div>	Ведение и передачи мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, двумя руками и одной, в парах, тройках. Броски мяча в кольцо, «ведение-2шага-бросок». Учебная игра.			
Тема 8.2. Баскетбол.	Содержание		2	2	

Совершенствование техники владения мячом.	1.	Совершенствование различных способов овладения мячом.		2
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие			
	1.	Отбивание мяча, выбивание и вырывание, отскок мяча.		
Тема 8.3. Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2.	Условия выполнения перехватов мяча.	2	2
	3.	Учебная игра.		
	Содержание			
	1.	Закрепление индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		
	2.	Взаимодействие нескольких игроков.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1.	Розыгрыш мяча, атака, выход игрока с мячом и без мяча.		
Тема 8.4. Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	2.	Заслоны, пересечение, малая восьмерка, треугольник.	2	2
	3.	Развитие координации движений.		
	4.	Учебная игра.		
	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		
	2.	Применение техники бросков в учебной игре.		
	Практическое занятие			
	1.	Броски в прыжке, добивание мяча.		
Тема 8.5. Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2.	Броски из-под кольца с места, с разбега.	2	2
	3.	Штрафной бросок.		
	4.	Учебная игра.		
	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику передвижений.		
	2.	Совершенствовать технику овладения мячом.		
	3.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практическое занятие			
Тема 8.6. Баскетбол. Тактика	1.	Передвижения, остановки, повороты защитника.	2	2
	2.	Взятие отскоков и подбор мяча у своего щита и щита соперника.		
	3.	Учебная игра.		
	Содержание			

игры. Правила.	1.	Совершенствование техники защиты и нападения.		2
	2.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	3.	Взаимодействие игроков в команде.		
	Практическое занятие			
	1.	Стойки и перемещения баскетболиста в защите.		
	2.	Стойки и перемещения баскетболиста в нападении.		
	3.	Двусторонняя игра по подгруппам.		
Тема 8.7. Баскетбол. Техника и тактика игры.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники и тактики игры.		
	2.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	3.	Взаимодействие игроков в команде.		
	Практическое занятие			
	1.	Учебная игра, самостоятельное судейство.		
	2.	Основные технические элементы и комбинации баскетбола		
Тема 8.8. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование технических приемов.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.		
	2.			
	Самостоятельная работа		6 4 6	2
	1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,			
	2. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
	3.Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации.			
Раздел 9. Гимнастика			24	
Тема 9.1. Гимнастика.	Содержание		2	2

Совершенствование техники акробатических упражнений, элементов равновесия на бревне.	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка и поддержка в гимнастике.		2
	2.	Закрепление техники элементов акробатики.		
	3.	Закрепление техники ходьбы по бревну.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование элементов акробатики: кувырки вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове.		
	2.	Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.		
	3.	Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях.		
Тема 9.2.Гимнастика. Совершенствование техники акробатического комплекса, комплекса на гимнастическом бревне.	Содержание		2	2
	1.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.		
	2.	Закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3	Развитие гибкости, координации движений.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.		
	2.	Выполнение упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.		
	3.	Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
Тема 9.3.Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка, упражнений на брусьях.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники опорного прыжка.		
	2.	Закрепление элементов гимнастики на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки).		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе".		
	2.	Совершенствование упражнений на брусьях: заскок, ножницы, равновесие, седы, махи, соскоки, перевороты, кувырки, уголок, стойка на лопатках.		
	3.	ОРУ для укрепления мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины.		
Тема 9.4.Гимнастика. Опорный прыжок, упражнения на брусьях.	Содержание		2	2

прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	1.	Закрепление техники опорного прыжка.		2
	2.	Сочетание элементов на брусьях в комплекс.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе", с изменением высоты снаряда.		
	2.	Выполнение комплекса упражнений на брусьях.		
	3.	Развитие прыгучести, координации движений.		
Тема 9.5.Гимнастика. Развитие координации движений посредством гимнастики.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование элементов акробатики.		
	2.	Совершенствование упражнений на бревне.		
	3.	Развитие общей физической подготовки.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сдача норматива по акробатике.		
Тема 9.6.Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2.	Сдача норматива на бревне.	2	2
	3.	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой.		
	Содержание			
	1.	Совершенствование упражнений на брусьях.		
	2.	Совершенствование опорных прыжков.		
	3.	Техника общеразвивающих упражнений.		
Практическое занятие		2		
1.	Сдача норматива на брусьях.			
2.	Сдача норматива - опорный прыжок.			
	3.	Упражнения на гимнастической стенке.	4 4 4	2
	Самостоятельная работа			
	1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,			
	2. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
	3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса.			
Раздел 10. Волейбол			28	

Тема 10.1. Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек волейболиста.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1.	Перемещения с разной скоростью, сочетание движения с остановками и прыжками.		2
	2.	Специальные упражнения волейболиста с мячом и без мяча.		
	3.	Эстафеты и подвижные игры на развитие координации движений.		
Тема 10.2. Волейбол. Совершенствование владения мячом в группах.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках.		
	2.	Совершенствование техники верхней подачи.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие			
	1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения, взаимодействие игроков.		2
	2.	Верхняя подача мяча на точность, на силу.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 10.3. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники индивидуального владения мячом.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	Практическое занятие			
	1.	Верхняя, нижняя передача мяча, одной и двумя руками, на месте и после перемещения, в парах, тройках, в кругу, от стены, в колоннах, с изменением высоты, расстояния.		
	2.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	3.	Развитие координации движений.		
Тема 10.4. Волейбол. Совершенствование технических приемов защиты.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники владения мячом в защите.		
	2.	Развитие быстроты реакции, тактического мышления.		
	3.	Правила игры, судейство.		

	Практическое занятие			2
	1.	Прием мяча с подачи, выбор приема мяча.		
	2.	Прием мяча одной рукой, отбивание кулаком, передачи в прыжке.		
	3.	Эстафеты, челночный бег, игры на координацию движений.		
Тема 10.5. Волейбол. Совершенствование технических приемов нападения.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники владения мячом в нападении.		
	2.	Совершенствование техники подачи.		
	3.	Развитие прыгучести.		
	Практическое занятие			2
	1.	Верхняя подача мяча, чередование подач.		
	2.	Обманный и нападающий удар, взаимодействие игроков в нападении.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
Тема 10.6. Волейбол. Техника и тактика игры. Судейство.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники игры.		
	2.	Совершенствование тактики игры.		
	3.	Правила, применение изученных приемов в учебной игре, судейство.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сочетание технических приемов для успешного ведения игры.		
	2.	Командные тактические действия, страховка, обманные передачи, комбинации передач.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 10.7. Волейбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	2	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			2
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча от стены снизу, сверху.		
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча.		
	Самостоятельная работа			2
	1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,		4	
2. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		4		
3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической		6		

	гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.		
Раздел 11. ОФП		16	
Тема 11.1 Общая физическая подготовка	Содержание		2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.	2
	Практическое занятие		2
	1.	Спортивные и подвижные игры.	
	2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.	
	3.	Круговая тренировка.	
	4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера.	
	5.	Комбинации упражнений ритмической гимнастики.	
Тема 11.2. Общая физическая подготовка	Содержание		2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.	2
	Практическое занятие		2
	1.	Челночный и эстафетный бег (с предметами).	
	2.	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	
	3.	Подвижные игры со скоростной направленностью.	
	4.	Преодоление полосы препятствий.	
Тема 11.3. Общая физическая подготовка	Содержание		2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.	2
	Практическое занятие		2
	1.	Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений.	
	2.	Бадминтон, настольный теннис.	
	3.	Метание в мишень (неподвижную и двигающуюся).	
	4.	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов.	
Тема 11.4. Общая физическая подготовка	Содержание		2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития гибкости.	2

	Практическое занятие			
	1.	Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц (стретчинг)		
	2.	Активные упражнения для развития гибкости.		
	3.	Пассивные упражнения для развития гибкости.		
	Самостоятельная работа		4	2
	1. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики для развития физических качеств. 2. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
Третий год обучения				
Раздел 13. Легкая атлетика			16	
Тема 13.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции.		
	2.	Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей).		
	3.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		2
	Практическое занятие			
	1.	Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках.		
	2.	Бег с изменением скорости в разных направлениях.		
3.	Подвижные игры и эстафеты.			
4.	Специальные упражнения легкоатлетической подготовки.			
Тема 13.2. Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	3.	Развитие прыгучести.		2
	Практическое занятие			
	1.	Прыжки в длину с места.		
2.	Прыжки в длину с разбега.			
3.	Подвижные игры и эстафеты со скоростно-силовой направленностью.			
Тема 13.3. Легкая атлетика.	Содержание		2	2

Метание в цель и на дальность.	1.	Овладение и закрепление техники метания в цель.		2
	2.	Закрепление техники метания.		
	Практическое занятие			
	1.	Упражнения для совершенствования техники метания.		
	2.	Метание малых мячей.		
	3.	Метание гранаты (с места и с разбега).		
Тема 13.4. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжков.		
	3.	Совершенствование техники метания.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа			2
	1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		4	
2. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, выносливости.		4		
Раздел 14. Баскетбол			36	
Тема 14.1.Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование различных способов овладения мячом.		
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие			2
	1.	Отбивание мяча, выбивание и вырывание, отскок мяча.		
	2.	Условия выполнения перехватов мяча.		
3.	Финты и сочетания приемов.			
4.	Учебная игра.			
Тема 14.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики нападения.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление технических приемов нападения.		
	2.	Совершенствование тактических действий игрока.		
	3.	Применение тактических действий в игре		
	Практическое занятие			2
	1.	Броски из-под кольца с места, с разбега, броски с разных расстояний,		

	2.	штрафной бросок.		
	3.	Комбинации и расстановка игроков в нападении.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 14.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики защиты.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствовать групповые и командные действия игроков.		
	2.	Совершенствовать технику овладения мячом.		
	3.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практическое занятие			2
	1.	Передвижения, остановки, повороты защитника.		
	2.	Взятие отскоков и подбор мяча у своего щита и щита соперника.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 14.4. Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	Содержание		2	2
	1.	Закрепление индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		
	2.	Взаимодействие нескольких игроков.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1.	Розыгрыш мяча, атака, выход игрока с мячом и без мяча.		
	2.	Заслоны, пересечение, малая восьмерка, треугольник.		
	3.	Развитие координации движений.		
	4.	Учебная игра.		
Тема 14.5. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом	Содержание		2	2
	1	Закрепление различных способов овладения мячом.		
	2	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие			
		1	Отбивание мяча, выбивание и вырывание, отскок мяча.	
	2	Условия выполнения перехватов мяча.		
	3	Комбинации и сочетания приемов.		
	4	Учебная игра		
Тема 14.6. Баскетбол.	Содержание		2	2

Индивидуальные и групповые действия игрока.	1	Закрепление индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		
	2	Взаимодействие нескольких игроков.		
	3	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1	Розыгрыш мяча, атака, выход игрока с мячом и без мяча.		
	2	Взаимодействия игроков.		
	3	Развитие ловкости и координации движений.		
	4	Учебная игра.		
Тема 14.7. Баскетбол. Судейство. Правила игры.	Содержание		2	2
	1	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	2	Развитие морально-волевых качеств.		
	Практическое занятие			
	1	Эстафеты, подвижные игры с мячом, с элементами баскетбола.		
	2	Применение изученных элементов в игре.		
	3	Игра по подгруппам. Самостоятельное судейство.		
Тема 14.8. Баскетбол. Развитие физических качеств	Содержание		2	2
	1	Закрепление техники владения мячом.		
	2	Развитие физических качеств.		
	3	Правила игры, судейство.		
	Практическое занятие			
	1	Эстафеты и подвижные игры на развитие ловкости, координации движений.		
	2	Специальные упражнения с мячом и без мяча.		
	3	Учебная игра		
Тема 14.9. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование технических приемов.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			2
1.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие			
	2.	физических качеств.		

	Самостоятельная работа 1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 3.Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации.	6 6 6	2	
Раздел 15. Волейбол		28		
Тема 15.1. Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	Содержание	2	2	
	1. Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек волейболиста.			
	2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.			
	3. Развитие физических качеств.			
	Практическое занятие			2
	1. Перемещения с разной скоростью, сочетание движения с остановками, прыжками и падениями.			
2. Специальные упражнения волейболиста с мячом и без мяча.				
3. Эстафеты и подвижные игры на развитие координации движений.				
Тема 15.2. Волейбол. Сочетание технических приемов.	Содержание	2	2	
	1. Развитие навыков взаимодействия с партнерами.			
	2. Изучение игровых комбинаций.			
	Практическое занятие			2
	1. Сочетание упражнений с решением тактических задач.			
	2. Комбинации упражнений в нападении и защите.			
3. Учебная игра.				
Тема 15.3. Волейбол. Техника и тактика игры. Правила.	Содержание	2	2	
	1. Совершенствование техники игры.			
	2. Совершенствование тактики игры.			
	3. Правила, применение изученных приемов в учебной игре, судейство.			
Практическое занятие			2	

	1.	Сочетание технических приемов для успешного ведения игры.		
	2.	Командные тактические действия, страховка, обманные передачи, комбинации передач.		
	3.	Учебная игра, умение ориентироваться в игровой обстановке.		
Тема 15.4. Совершенствование техники нападения и защиты.	Содержание		2	2
	1	Закрепление техники владения мячом в защите.		
	2	Развитие быстроты реакции, координации движений.		
	3	Закрепление техники владения мячом в нападении.		
	Практическое занятие			
	1.	Прием мяча с подачи.		
	2.	Прием мяча одной рукой, кулаком, в прыжке.		
	3.	Эстафеты, челночный бег, игры на координацию движений. Обманный и нападающий удар.		
	4.	Учебная игра с применением изученных положений.		
Тема 15.5. Волейбол. Развитие физических качеств.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практическое занятие			2
	1.	Эстафеты и подвижные игры на развитие ловкости, координации движений.		
	2.	Специальные упражнения с мячом и без мяча.		
Тема 15.6. Волейбол. Общая физическая подготовка	Содержание		2	2
	1	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.		
	Практическое занятие			
	1	Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений.		
	2	Бадминтон, игры с мячом.		
	3	Метание в двигающуюся мишень.		
	4	Учебная игра		
Тема 15.7. Волейбол.	Содержание		2	2

Закрепление технических приемов.	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		2
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			
	1.	Приём контрольных нормативов.	4 4 6	2
	2.	Развитие физических качеств.		
	Самостоятельная работа			
	1.Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,			
	2.Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
	3.Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.			
	Итого		348	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер.

Оборудование спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- гантели, штанга, гири, эспандеры, упоры для отжимания;
- тренажеры (мини-степпер, скамья для пресса, брусья настенные, диск-здоровье);
- брусья гимнастические;
- бревно гимнастическое;
- козел гимнастический;
- стол для армрестлинга;
- турники настенные;
- палатка туристическая;
- гранаты для метания;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- подушки настенные боксерские;
- канат для перетягивания;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса
- уличные тренажеры (брусья, турник)
- полоса препятствий и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, электронных учебников, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература :

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — 9-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/70303>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература :

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	тестирование физической подготовленности студентов по видам спорта
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	дневник самоконтроля, реферат
2. Основы здорового образа жизни	тестирование практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК по заболеваниям.

Тематический план
дисциплины «Физическая культура»
специальность 34.02.01 Сестринское дело
(база среднего полного (общего) образования)
I год обучения (74 часа)
I семестр 34 часов
Теоретические занятия - 2 часа

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	2

Практические занятия – 32 часа

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	2	2
2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	2	2
3	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	2	2
4	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Метание.	2	2
5	Легкая атлетика. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.	2	2
6	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2	2
7	Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	2	2
8	Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	2	2
9	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. Правила баскетбола.	2	2
10.	Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	2
11	Баскетбол. Тактика игры. Правила.	2	2
12	Баскетбол. Совершенствование техники овладения элементами баскетбола.	2	2
13	Баскетбол. Техника нападения.	2	2
14	Баскетбол. Техника защиты.	2	2
15	Баскетбол. Судейство. Учебная игра.	2	2
16	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	2	2
		32	32

II семестр (40 часов)

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне.	2	2
2	Гимнастика. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений. Комплекс упражнений на бревне.	2	2
3	Гимнастика. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях.	2	2
4	Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	2	2
5	Гимнастика.		
6	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2	2
7	Волейбол. Основные технические приемы.	2	2
8	Волейбол. Индивидуальное владение мячом.	2	2
9	Волейбол. Владение мячом в группах.	2	2
10	Волейбол. Развитие физических качеств посредством волейбола.	2	2
11	Волейбол. Техника владения мячом.	2	2
12	Волейбол. Техника владения мячом.	2	2
13	Волейбол. Техника приемов защиты.	2	2
14	Волейбол. Техника приемов нападения.	2	2
15	Волейбол. Основные технические приемы.	2	2
16	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2	2
17	Туризм с элементами ориентирования.	2	2
18	Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	2	2
19	Туризм. Физическая подготовка.	2	2
20	Туризм. Формирование мотивации к ЗОЖ.	2	2
		40	40

2-й год обучения 59 часов**III семестр (25 часов)**

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	2	2
2	Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	2	2
3	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Метание в цель.	2	2
4	Легкая атлетика. Метание. Развитие выносливости.	2	2
5	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2	2
6	Баскетбол. Совершенствование основных технических приемов.	2	2
7	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
8	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
9	Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	2	2
10	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	2
11.	Баскетбол. Тактика игры. Правила.	2	2
12	Баскетбол. Техника и тактика игры	2	2
13	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	1	1
		25	25

IV семестр (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, элементов равновесия на бревне.	2	2
2	Гимнастика. Совершенствование техники акробатического комплекса, комплекса на гимнастическом бревне.	2	2
3	Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка, упражнений на брусьях.	2	2
4	Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	2	2
5	Гимнастика. Развитие координации движений посредством гимнастики.	2	2
6	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2	2
7	Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	2	2
8	Волейбол. Совершенствование владения мячом в группах.	2	2
9	Волейбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
10	Волейбол. Совершенствование технических приемов защиты.	2	2
11	Волейбол. Совершенствование технических приемов нападения.	2	2
12.	Волейбол. Техника и тактика игры. Судейство	2	2
13	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2	2
14	Общая физическая подготовка	2	2
15	Общая физическая подготовка	2	2
16	Общая физическая подготовка	2	2
17	Общая физическая подготовка	2	2
		34	34

3-й год обучения 41 час**5 семестр 25 часов**

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
2	Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.	2	2
3	Легкая атлетика. Метание в цель и на дальность.	2	2
4	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2	2
5	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
6	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики нападения.	2	2
7	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики защиты.	2	2
8	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
9	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом	2	2
10	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
11	Баскетбол. Судейство. Правила игры.	2	2
12	Баскетбол. Развитие физических качеств	2	2
13	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	1	1
		25	25

6 семестр (16 часов)

1	Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	2	2
2	Волейбол. Развитие физических качеств через волейбол.	2	2
3	Волейбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
4	Волейбол. Совершенствование техники нападения и защиты.	2	2
5	Волейбол. Техника и тактика игры. Правила.	2	2
6	Волейбол. Общая физическая подготовка	2	2
7		2	2
8	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2	2
		16	16

