



Утверждаю:

Ген. директор Медицинского колледжа

Р. Ш. Магомедова

«28» августа 2024г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ 03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

на базе среднего общего образования  
очная форма обучения

срок обучения – 1 год 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК  
Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 27.08.2024г

Председатель ЦМК Аджаматова Э.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями  
федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального  
образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом  
Министерства просвещения РФ от 04.07.2022г. №527

Организация-разработчик: ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт

Разработчик:

Басиров С.С. - преподаватель ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт;

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         | стр. |
|-------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 6    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | 22   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 23   |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ 03 Физическая культура

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

Учебная дисциплина СГ 03 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

### Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

#### 1.1.1 Общих компетенций

| Код     | Наименование общих компетенций                                                                                                                                                        |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01.  | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     |
| ОК 04.  | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами                                                                                                             |
| ОК 07   | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                         |
| ОК 08   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ОК 12.  | Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травма.                                                                                      |
| ПК 1.11 | Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях                     |
| ПК 2.5  | Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.                                                                 |

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код<br>ПК, ОК <sup>1</sup> | Умения | Знания |
|----------------------------|--------|--------|
|----------------------------|--------|--------|

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 07<br>ОК 08<br>ОК 12<br>ПК 1.11<br>ПК 2.5 | У1- анализировать задачу<br>определять этапы решения задачи,<br>искать информацию, необходимую для<br>решения задачи,<br>У2-организовывать работу<br>коллектива и команды;<br>взаимодействовать с коллегами ,<br>У3– соблюдать нормы экологической<br>безопасности,<br>У4– использовать физкультурно-<br>оздоровительную деятельность для<br>укрепления здоровья, достижения<br>жизненных и профессиональных целей,<br>У5– оценивать состояние<br>пострадавшего и условия для оказания<br>первой помощи,<br>У6- соблюдать правила санитарно–<br>гигиенического режима, охраны труда,<br>техники безопасности и<br>противопожарной безопасности,<br>У7– соблюдать правила санитарно–<br>гигиенического режима, охраны труда,<br>техники безопасности и<br>противопожарной безопасности. | 3.1- алгоритмы выполнения работ,<br>3.2- психологические основы<br>деятельности коллектива,<br>психологические особенности<br>личности,<br>3.3-. правила экологической<br>безопасности,<br>3.4- роль физической культуры в<br>общекультурном,<br>профессиональном и социальном<br>развитии человека; основы<br>здорового образа жизни,<br>3.5- критерии безопасных условий<br>для оказания первой помощи,<br>3.6-требования санитарно-<br>гигиенического режима, охраны<br>труда, меры пожарной<br>безопасности, порядок действий при<br>чрезвычайных ситуациях,<br>3.7-требования по санитарно-<br>гигиеническому режиму, охране<br>труда, меры пожарной<br>безопасности, порядок действий при<br>чрезвычайных ситуациях; |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.3 Планируемые личностные результаты в соответствии с программой воспитания

| Код личностных результатов | Наименование личностных результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 9                       | Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде |
| ЛР 20                      | Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                                               | <b>Объем в часах</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                               | <b>108</b>           |
| <b>в т. ч.:</b>                                                                         |                      |
| практические занятия                                                                    | 108                  |
| <b>Промежуточная аттестация – зачет (1 - 3 сем.), дифференцированный зачет (4 сем.)</b> |                      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 03. Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                                     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                     | 4                                                                    |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>                                                              |                                                                      |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.<br>2. Социальные функции физической культуры.<br>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.<br>4. Общие закономерности, динамика работоспособности обучающихся в учебном году и основные факторы её определяющие.<br>5. Регулирование работоспособности и профилактики утомления обучающихся в отдельные периоды учебного года. | 2                                                                     | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,        |
|                                                                                                                                 | <b>Практические занятия №1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                                                                     |                                                                      |
| <b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития (методика оценки и коррекции телосложения, контроля физического состояния).</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>                                                              |                                                                      |
| Тема 2.1. Основы                                                                                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |                                                                      |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| методики оценки и коррекции телосложения.                                                                                  | 1. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения обучающихся.<br>2. Упражнения по физическому воспитанию обучающихся с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.<br>3. Влияние методики коррекции телосложения обучающихся на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО. |          | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b> |                                         |
|                                                                                                                            | <b>Практические занятия №2.</b> Методика оценки и коррекции телосложения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2        |                                         |
| Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                                                            | 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели.<br>2. Дневник самоконтроля.<br>3. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br>4. Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.                                                                                                                      |          |                                         |
|                                                                                                                            | <b>В том числе промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b> |                                         |
|                                                                                                                            | <b>Практические занятия №3.</b> Методика контроля и самоконтроля физического развития и здоровья студентов.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                         |
| <b>Раздел 3. Кроссовая подготовка</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>8</b> |                                         |
| Тема 3.1.<br>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке.<br>Техника бега на длинные дистанции. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | ОК 04, ОК08<br>ЛР 4, ЛР 9               |
|                                                                                                                            | 1. Техника бега на длинные дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.<br>2. Упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. 2 2 Финиширование.                             |          |                                         |
|                                                                                                                            | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> | ОК 04,<br>ОК08<br>ЛР 4,<br>ЛР 9         |
|                                                                                                                            | <b>Практические занятия № 4.</b> Упражнения для развития специальной выносливости<br>Тренировочный бег 1000 м                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2        |                                         |
|                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                         |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                 |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------|
| средние дистанции..                                      | 1. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости<br>2. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование. |           |                                 |
|                                                          | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                 |
|                                                          | <b>Практические занятия № 5.</b> Техника бега на средние дистанции<br>Основной пробег. Финиширование                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                                 |
| Тема 3.3. Бег на длинные дистанции.                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | ОК 04,<br>ОК08<br>ЛР 4,<br>ЛР 9 |
|                                                          | 1. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                 |
|                                                          | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                 |
| Тема 3.4<br>Воспитание выносливости.                     | <b>Практические занятия. № 6</b> Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |                                 |
|                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                 |
|                                                          | - Общая физическая подготовка. Развитие мышечной выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                 |
|                                                          | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>  |                                 |
|                                                          | <b>Практические занятия № 7.</b> Бег 2000м. с учетом времени<br>Итоговое занятие. Зачет.                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |                                 |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                 |
| <b>Раздел 4. Лёгкая атлетика (обучение технике бега)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b> |                                 |
| Тема 4.1.                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                 |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| Обучение технике бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.               | 1. Обучение и освоение техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.<br>2. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике.<br>3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике.<br>4. Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике.<br>5. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции.<br><b>В том числе практических занятий</b> |             | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.54<br>ЛР 1, ЛР2 |
|                                                                             | <b>Практические занятия №8.</b> Обучение технике бега на длинные дистанции (равномерная тренировка) в лёгкой атлетике Обучение технике бега на длинные дистанции (переменная тренировка) в лёгкой атлетике.<br>Освоение техники бега на длинные дистанции (повторная тренировка) в лёгкой атлетике.                                                                                                                                                                                             | 4<br>2<br>2 |                                                       |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                       |
| Тема 4.2.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             | ОК 04,08 ПК-1.11<br>ЛР 1, ЛР2                         |
|                                                                             | 1. Обучение технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.<br>2. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования в лёгкой атлетике.<br>3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике.<br>4. Развитие физических качеств (быстроты) в лёгкой атлетике.<br>5. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на короткие дистанции.                                                                   |             |                                                       |
|                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4           |                                                       |
|                                                                             | <b>Практические занятия №9.</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Переменная тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2<br>2      |                                                       |
|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                       |
| Тема 4.3. Оценка                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             | ОК 04,08                                              |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
| результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».                               | Сдача контрольных нормативов:<br>– бег 100 м;<br>– кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши) по пересечённой местности;                                                                                                                                                                                                           |           | ПК-1.11<br>ЛР 1, ЛР2                    |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>  |                                         |
|                                                                               | <b>Практические занятия №10.</b> Контроль развития быстроты<br>Зачет                                                                                                                                                                                                                                                        | 2<br>2    |                                         |
| <b>2 сем</b> Раздел 5. Легкая атлетика (освоение и закрепление техники бега). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10</b> | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
| Тема 5.1.<br>Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                         |
|                                                                               | 1. Закрепление техники бега на длинные дистанции в лёгкой атлетике.<br>2. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике.<br>3. Развитие физических качеств (аэробной выносливости) в лёгкой атлетике.<br>4. Контроль знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике: в беге на длинные дистанции. |           |                                         |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |                                         |
|                                                                               | <b>Практические занятия № 11.</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции (равномерная тренировка).                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                                         |
| Тема 5.2.<br>Освоение техники бега на средние дистанции в лёгкой атлетике.    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | ОК 04,08<br>ПК1.11                      |
|                                                                               | 1. Освоение техники бега на средние дистанции.<br>2. Освоение техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.<br>3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике.<br>4. Развитие физических качеств (скоростной выносливости) в лёгкой атлетике.                 |           |                                         |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>  |                                         |
|                                                                               | <b>Практические занятия № 12.</b> Освоение техники бега на средние дистанции (равномерная тренировка).<br><b>Практические занятия № 13.</b> Освоение техники бега на средние дистанции (переменная тренировка).                                                                                                             | 2<br>2    |                                         |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                         |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| Тема 5.3.                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |          | ОК 04,08                                |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике. | 1. Закрепление техники бега на короткие дистанции.<br>2. Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.<br>3. Специальные беговые упражнения; подводящие упражнения в лёгкой атлетике.<br>4. Развитие физических качеств (быстроты) в лёгкой атлетике. |          | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> |                                         |
|                                                                   | <b>Практические занятия № 14.</b> Закрепление техники бега на короткие дистанции (повторная тренировка).<br>Закрепление техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.                                                                                             | 2        |                                         |
| Тема 5.4. Оценка результатов освоения раздела «Лёгкая атлетика».  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                         |
|                                                                   | 1. Сдача контрольных нормативов:<br>- кросс 500метров (дев), 1000метров (юн).<br>- бег 100 м;                                                                                                                                                                                                      |          |                                         |
|                                                                   | <b>В том числе промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> |                                         |
|                                                                   | <b>Занятия №15.</b> Сдача контрольных нормативов:<br>- кросс 500метров (дев), 1000метров (юн).<br>бег 100 м;                                                                                                                                                                                       | 2        |                                         |
|                                                                   | Сдача контрольных нормативов:<br>- бег 100 м;<br>- кросс 500м (дев), 1000м (юн).                                                                                                                                                                                                                   |          |                                         |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                         |
|                                                                   | <b>Практические занятия №16.</b> Контроль развития быстроты.                                                                                                                                                                                                                                       | 2        |                                         |
| <b>Раздел 6. Баскетбол (обучение технике владения мячом).</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b> |                                         |
| Тема 6.1.                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |          | ОК 04,08                                |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| Обучение технике ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.              | 1. Обучение, технике ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.<br>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.<br>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.                                                         |          | ПК 2.5<br>ЛР 4, ЛР 9,                   |
|                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |                                         |
|                                                                                              | <b>Практические занятия №17.</b> Обучение технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.                                                                                                                                                                                         | 2        |                                         |
| Тема 6.2.<br>Обучение технике ведения и передачи мяча в движении в баскетболе.               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |          | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                              | 1. Обучение, технике ведения, передаче и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.<br>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.<br>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.<br>4. Контроль правил судейства в баскетболе.        |          |                                         |
|                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |                                         |
| Тема 6.3.<br>Обучение технике штрафного броска, ведению, ловле и передачи мяча в баскетболе. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |          | ОК 04,08<br>ПК 1.11                     |
|                                                                                              | 1. Обучение, технике штрафного броска; ведению, ловле и передачи мяча в колонне и кругу в баскетболе.<br>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.<br>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.<br>4. Учебная игра с разбором правил. |          |                                         |
|                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |                                         |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
|                                                                                    | <b>Практические занятия №19.</b> Обучение технике штрафного броска; ведению, ловле и передаче мяча в баскетболе.<br>Закрепление техники штрафного броска; ведению, ловле и передаче мяча в баскетболе.                                                       | 2         |                                         |
| Тема 6.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                         |           | ОК 04,08<br>ПК 2.5                      |
|                                                                                    | 1. Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»:<br>– бросок на точность из-под кольца с места<br>– штрафной бросок (количество раз);                                                                                                                 |           |                                         |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                                         |
|                                                                                    | <b>Практические занятия №20.</b> Контроль броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска. Зачет                                                                                                                                            | 2         |                                         |
| <b>Раздел 7. Баскетбол (закрепление изученных приемов игры).</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12</b> |                                         |
| Тема 7.1.<br>Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                         |           | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                    | 1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.<br>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.                        |           |                                         |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                                         |
|                                                                                    | <b>Практические занятия №21.</b> Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места в баскетболе.                                                                                                                                          | 2         |                                         |
| Тема 7.2.<br>Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении.               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                         |           | ОК 04,08<br>ПК2.5                       |
|                                                                                    | 1. Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении.<br>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.<br>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.<br>4. Учебная игра. |           |                                         |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                      | 4         |                                         |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                    |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                          | <b>Практические занятия №22.</b> Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.<br><b>Практические занятия. №23.</b> Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                | 2<br>2                             |                                         |
| Тема 7.3.<br>Закрепление техники штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча.                       | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в колонне и в кругу.<br>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.<br>3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.<br>4. Контроль правил судейства в баскетболе<br><b>В том числе практических занятий</b><br><b>Практические занятия №24.</b> Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. | <br><br><br><br><br><br><br>2<br>2 | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
| Тема 7.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»:<br>– бросок на точность из-под кольца с места<br>– штрафной бросок (количество раз);<br><b>В том числе практических занятий</b><br><b>Практические занятия №25.</b> Контроль точности броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска.<br><b>Практические занятия №26</b> Итоговое занятие. Зачет                                                                                                  | <br><br><br><br><br>4<br>2<br>2    | ОК 04,08<br>ПК1.11                      |
| <b>3 сем</b> Раздел 8. Гандбол. (обучение технике владения мячом).                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>                          |                                         |
| Тема 8.1.<br>Обучение технике передач и ловли мяча на месте, игре вратаря, броску по воротам в гандболе. | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Обучение технике передач и ловли мяча на месте в гандболе.<br>2. Обучение технике броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе.<br>3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандболе.<br><b>В том числе практических занятий.</b><br><b>Практические занятия № 27.</b> Обучение технике передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе.                                                                  | <br><br><br><br><br>2<br>2         | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
| Тема 8.2.                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    | ОК 04,08                                |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                         |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| Обучение технике передач и ловле мяча в движении в гандболе.   | 1. Обучение технике передачи и ловли мяча в движении в гандболе.<br>2. Обучение технике броска мяча по воротам в движении и игры вратаря в гандболе.<br>3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол. |          | ПК1.11                                  |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                        | <b>4</b> |                                         |
|                                                                | <b>Практические занятия № 28.</b> Обучение техники ведения и передачи мяча в                                                                                                                                                    | 2        |                                         |
|                                                                | движении в гандболе.<br><b>Практические занятия № 29.</b> Обучение технике передачи и ловли мяча в движении в гандболе.                                                                                                         | 2        |                                         |
| Тема 8.3.<br>Обучение технике и тактике игры в гандбол.        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                            |          | ОК 04,08<br>ПК2.5                       |
|                                                                | 1. Обучение основным техническим и тактическим схемам игры в защите и в нападении.<br>2. Контроль правил судейства в гандболе.                                                                                                  |          |                                         |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                        | <b>4</b> |                                         |
|                                                                | <b>Практические занятия № 30.</b> Обучение технике и тактике игры в защите в гандболе. Обучение технике и тактике игры в нападении.                                                                                             | 2        |                                         |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 | 2        |                                         |
| Тема 8.4. Оценка результатов освоения раздела «Гандбол».       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                            |          | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                | 1. Контроль изученных приемов игры:<br>- броски по воротам с места;<br>- игра вратаря.                                                                                                                                          |          |                                         |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> |                                         |
|                                                                | <b>Практические занятия № 31.</b> Контроль точности бросков по воротам с места и игры вратаря.                                                                                                                                  | 2        |                                         |
| <b>Раздел 9. Гандбол (закрепление техники владения мячом).</b> |                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b> |                                         |
| Тема 9.1.                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                            |          | ОК 01,04.                               |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
| Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам в гандболе. Игра вратаря. | 1. Закрепление техники передачи и ловли мяча на месте в гандболе.<br>2. Закрепление техники броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе.<br>3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол.<br>4. Контроль жестов судьи в двусторонней игре в гандбол.<br>5. Контроль изученных приемов игры. |          | 07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> |                            |
|                                                                                        | <b>Практические занятия № 32.</b> Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе.<br><b>Практические занятия №33</b> Контроль жестов судьи в двусторонней игре в гандбол.Контроль изученных приемов игры.                                                                           | 2        |                            |
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                            |
| Тема 9.2.<br>Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении в гандболе.          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        | ОК 04,08<br>ПК1.11         |
|                                                                                        | 1. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении в гандболе.<br>2. Закрепление техники броска мяча по воротам в движении и игры вратаря в гандболе.<br>3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандбол                                                                                               |          |                            |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                            |
|                                                                                        | <b>Практические занятия №34.</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении в гандболе.                                                                                                                                                                                                                                | 2        |                            |
| Тема 9.3.<br>Закрепление техники и тактики игры в гандболе.                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        | ОК 04,08                   |
|                                                                                        | 1. Закрепление основных технических и тактических схем игры в нападении.<br>2. Контроль правил судейства в гандболе.                                                                                                                                                                                                               |          |                            |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                            |
|                                                                                        | <b>Практические занятия №35.</b> Закрепление техники и тактики игры в нападении в гандболе.                                                                                                                                                                                                                                        | 2        |                            |
| Тема 9.4. Оценка результатов освоения раздела                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | ОК 04,08                   |
|                                                                                        | Контроль изученных приемов игры:<br>- броски по воротам с места;                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                            |
| «Гандбол».                                                                             | - игра вратаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                            |
|                                                                                        | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b> |                            |
|                                                                                        | <b>Практические занятия №36.</b> Контроль точности броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. Итоговое занятие. Зачет.                                                                                                                                                                                              | 2        |                            |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
| <b>4 сем Раздел 10. Волейбол (обучение технике игры в волейбол).</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>14</b> |                                         |
| Тема 10.1.<br>Обучение технике<br>стоек,<br>перемещений,<br>передачи мяча<br>двумя руками в<br>волейболе.         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | ОК 04,08<br>ПК1.11                      |
|                                                                                                                   | 1. Обучение технике стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.<br>2. Обучение технике нижней прямой подачи в волейболе<br>3. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе.<br>4. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом. |           |                                         |
|                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>  |                                         |
|                                                                                                                   | <b>Практические занятия № 37.</b> Обучение технике стоек, перемещений в волейболе.<br><b>Практические занятия № 38</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.                                                                                                                                                | 2         |                                         |
| Тема 10.2.<br>Обучение технике<br>нижней прямой<br>подачи и приёму в<br>волейболе.                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                                                   | 1. Обучение технике нижней прямой подачи в волейболе.<br>2. Обучение технике приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе.<br>3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.                                                                                                  |           |                                         |
|                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>  |                                         |
|                                                                                                                   | <b>Практические занятия № 39.</b> Обучение технике нижней прямой подачи и приёма в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                         |
| Тема 10.3.<br>Обучение технике<br>прямого<br>нападающего<br>удара и<br>одиночного<br>блокирования в<br>волейболе. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | ОК 04,08<br>ПК1.11                      |
|                                                                                                                   | 1. Обучение технике прямого нападающего удара.<br>2. Обучение технике одиночного блокирования.<br>3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.                                                                                                                                     |           |                                         |
|                                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>  |                                         |
|                                                                                                                   | <b>Практические занятия № 40.</b> Обучение технике прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.                                                                                                                                                                                                                           | 2         |                                         |
| Тема 10.4.                                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | ОК 04,08                                |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
| Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».                                                | 1. Оценить качество выполнения технических элементов:<br>- передача мяча над собой двумя руками сверху;<br>- передача мяча в парах;<br>- нижняя прямая подача.                                                                                                          |           | ПК2.5                                   |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>  |                                         |
|                                                                                                | <b>Практические занятия № 41.</b> Контроль техники передач мяча над собой, в парах,<br><b>Практические занятия №42</b> Контроль техники передач мяча в нижней прямой подачи в волейболе                                                                                 | 2         |                                         |
| <b>Раздел 11. Волейбол (закрепление техники и тактики игры в волейбол).</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>16</b> | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
| Тема 11.1.<br>Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками в волейболе. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                         |
|                                                                                                | 1. Закрепление техники стоек, перемещений, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.<br>2. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.                                                            |           |                                         |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |                                         |
|                                                                                                | <b>Практические занятия №43.</b> Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.<br><b>Практические занятия №44</b> Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом | 2<br>2    |                                         |
| Тема 11.2.<br>Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе.                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    |           | ОК 04,08<br>ПК1.11                      |
|                                                                                                | 1. Закрепление техники нижней прямой подачи в волейболе.<br>2. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу в волейболе.<br>3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.                      |           |                                         |
|                                                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  |                                         |
|                                                                                                | <b>Практические занятия №45.</b> Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе.<br><b>Практические занятия №46.</b> Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе                                                                       | 2<br>2    |                                         |
| Тема 11.3.                                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    |           | ОК 04,08                                |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| Закрепление техники прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.                                                            | 1. Закрепление техники прямого нападающего удара в волейболе.<br>2. Закрепление техники одиночного блокирования в волейболе.<br>3. Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.                                          |          |                                         |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия №47.</b> Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.                                                                                                                                            | 2        |                                         |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия №48</b> Закрепление техники прямого нападающего удара и одиночного блокирования в волейболе.                                                                                                                                                             | 2        |                                         |
| Тема 11.4. Оценка освоения результатов раздела «Волейбол».                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                                                                                 | Оценить качество выполнения технических элементов:<br>- передача мяча над собой двумя руками сверху;<br>- передача мяча в парах;<br>- нижняя прямая подача                                                                                                                       |          |                                         |
|                                                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> |                                         |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия №49.</b> передача мяча над собой двумя руками сверху техники передачи мяча над собой, в парах, нижней прямой подачи волейболе.                                                                                                                           | 2<br>2   |                                         |
| <b>Раздел 12. Оценка уровня физического развития (методика подготовки к туристическому походу, организация проведения закаляющих процедур).</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b> |                                         |
| Тема 12.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                                                                                 | 1. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.<br>2. Последовательность заполнения рюкзака. Продукты питания.<br>3. Установка и укладка палатки.<br>4. Режим передвижения на местности.<br>5. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. |          |                                         |
|                                                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b> |                                         |
|                                                                                                                                                 | <b>Практические занятия №50.</b> Методика подготовки к туристическому походу.                                                                                                                                                                                                    | 2        |                                         |
| Тема 12.2.                                                                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          |                                         |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
| Организация и методика проведения закаливающих процедур.                         | 1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.<br>2. Общие и специальные закаливающие мероприятия.<br>3. Принципы закаливания.<br>4. Основные методы закаливания.<br>5. Гигиенические требования при проведении занятий. |          | 07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                  | <b>В том числе промежуточная аттестация</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b> |                            |
|                                                                                  | <b>Практические занятия №51.</b> Изучение методики проведения закаливающих процедур.                                                                                                                                                                                                 | 2        |                            |
| <b>Раздел 13. Лыжная подготовка (закрепление техники передвижения на лыжах).</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b> |                            |
| Тема 13.1.                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |          | ОК 04,08.12                |
| Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подъёма и спуска на лыжах.   | 1. Закрепление техники попеременного двухшажного хода на лыжах.<br>2. Закрепление техники подъёма «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в «основной стойке» на лыжах.<br>3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.                         |          | ПК1.11                     |
|                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |                            |
|                                                                                  | <b>Практические занятия №52.</b> Закрепление техники попеременного двухшажного хода, подъёма способами: «полу ёлочкой» и «елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.                                                                                                              | 2        |                            |
| Тема 13.2.<br>Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |          | ОК 04,08<br>ПК2.5          |
|                                                                                  | 1. Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах.<br>2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств лыжника.<br>3. Применение изученных способов передвижения на лыжах на учебно-тренировочном кругу.                           |          |                            |
|                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b> |                            |
|                                                                                  | <b>Практические занятия №53.</b> Закрепление техники поворотов и перехода с хода на ход на лыжах. Контроль техники: одновременных ходов на лыжах; - поворота «переступанием», «плугом» на лыжах.                                                                                     | 2        |                            |
| <b>Итоговое занятие. Дифференцированный зачет</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b> |                            |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

- 3.2. Для реализации программы учебного предмета предусмотрено следующее специальное помещение: спортивный зал, оснащенный оборудованием: перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, дорожка (разметка) для прыжка в длину с места, мячи футбольные, сумка для переноса мячей, флажок красный, эстафетная палочка

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной**

3.2.1. Основные печатные и электронные издания.

##### **Основная литература**

| <b>№ п/п</b> | <b>Автор, наименование, место издания, издательство, год издания</b>                                                                                                               |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. . - Москва : Юрайт, 2022. |
| 2.           | Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания / Т. А. Болманенкова. - Москва : Директ-Медиа, 2020.                                                                               |

##### **Дополнительная литература**

| <b>№ п/п</b> | <b>Автор, наименование, место издания, издательство, год издания</b>                                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Коровин С.С, Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся / С.С, Коровин. - Москва : Директ-Медиа, 2021. |
| 2.           | Епифанов, В. А Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А Епифанов, А. В. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020.         |

1. «Электронная библиотека Лань
2. СПС «КонсультантПлюс»: локальная компьютерная сеть;

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

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

| Результаты обучения <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценки                                                                                                | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Знания:</i></p> <p>3.1- алгоритмы выполнения работ,</p> <p>3.2.- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности,</p> <p>3.3-. правила экологической безопасности,</p> <p>3.4- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни,</p> <p>3.5.- критерии безопасных условий для оказания первой помощи,</p> <p>3.6-требования санитарно-гигиенического режима, охраны труда, меры пожарной безопасности, порядок действий при чрезвычайных ситуациях,</p> | <p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> | <p>- текущий контроль по темам курса;</p> <p>- контроль выполнения практических заданий</p> <p>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений</p> |
| <p><i>Умения:</i></p> <p>У1- анализировать задачу определять этапы решения задачи, искать информацию, необходимую для решения задачи,</p> <p>У2-организовывать работу коллектива и команды ,взаимодействовать с коллегами,</p> <p>У3– соблюдать нормы экологической безопасности,</p> <p>У4– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У5– оценивать состояние пострадавшего и условия для оказания первой помощи,</p> <p>У6-; соблюдать правила</p>                            | <p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>                              | <p>- оценка результатов выполнения практической работы;</p> <p>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности,</p> <p>У7– соблюдать правила санитарно–гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.</p> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|