

**БАБАЮРТОВСКИЙ ФИЛИАЛ ПОАНО «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» г. ХАСАВИЮРТ**



**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  
31.02.01 Лечебное дело

на базе среднего общего образования  
очная форма обучения

срок обучения – 2 года 10 месяцев

**с. БАБАЮРТ – 2024г.**

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК 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 31.02.01 Лечебное дело утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 04.07.2022г. № 526

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>                     | 8    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | 24   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 25   |

## **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 31.02.01 Лечебное дело.

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

#### **1.1.1 Общих компетенций**

| <i>Код</i> | 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:

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

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военнопатриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовнонравственным

ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовнонравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных 5 жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР 6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, 6 конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. 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

Л Р 10 Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

ЛР 11Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

ЛР 13Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

## **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 - 4ем.), дифференцированный зачет (5 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. 07.08.12 ПК-1.11 2.5 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.<br>Итоговое занятие. Зачет                                                                                                                                                                                                            | 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>3 сем</b> Раздел 7. Баскетбол (закрепление изученных приемов игры).             |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</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.                                                       |           |                                         |
|                                                                                    | 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.        | 2         |                                         |
|                                                                                                          | <b>Практические занятия. №23.</b> Закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в движении в баскетболе.       | 2         |                                         |
| Тема 7.3.<br>Закрепление техники штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча.                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                          |           | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                                          | 1. Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в колонне и в кругу.                                  |           |                                         |
|                                                                                                          | 2. Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.                              |           |                                         |
|                                                                                                          | 3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.                                                                         |           |                                         |
|                                                                                                          | 4. Контроль правил судейства в баскетболе                                                                                     |           |                                         |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                       | <b>2</b>  |                                         |
|                                                                                                          | <b>Практические занятия №24.</b> Закрепление техники штрафного броска; ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе.           | 2         |                                         |
| Тема 7.4. Оценка результатов освоения раздела «Баскетбол».                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                          |           | ОК 04,08<br>ПК1.11                      |
|                                                                                                          | Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»:                                                                          |           |                                         |
|                                                                                                          | – бросок на точность из-под кольца с места                                                                                    |           |                                         |
|                                                                                                          | – штрафной бросок (количество раз);                                                                                           |           |                                         |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                       | <b>2</b>  |                                         |
|                                                                                                          | <b>Практические занятия №25.</b> Контроль точности броска из-под кольца с места. Контроль точности штрафного броска.          | 2         |                                         |
| <b>Раздел 8. Гандбол. (обучение технике владения мячом).</b>                                             |                                                                                                                               | <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>                                                                                          |           | ОК 01,04.<br>07.08.12<br>ПК-1.11<br>2.5 |
|                                                                                                          | 1. Обучение технике передач и ловли мяча на месте в гандболе.                                                                 |           |                                         |
|                                                                                                          | 2. Обучение технике броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе.                                                 |           |                                         |
|                                                                                                          | 3. Применение изученных приёмов и правил в двусторонней игре в гандболе.                                                      |           |                                         |
|                                                                                                          | <b>В том числе практических занятий.</b>                                                                                      | <b>2</b>  |                                         |
|                                                                                                          | <b>Практические занятия № 26.</b> Обучение технике передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе. | 2         |                                         |
| 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 № 27.</b> Обучение техники ведения и передачи мяча в                                                                                                                                                    | 2        |                                         |
|                                                              | движении в гандболе.<br><b>Практические занятия № 28.</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 № 29.</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 № 30.</b> Контроль точности бросков по воротам с места и игры вратаря.                                                                                                                                  | 2        |                                         |
| <b>4 сем</b>                                                 | <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 № 31.</b> Закрепление техники передачи, ловли и броска мяча по воротам с места, игры вратаря в гандболе.<br><b>Практические занятия №32</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>2</b> |                            |
|                                                                                        | <b>Практические занятия №33.</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | 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>2</b> |                            |
|                                                                                        | <b>Практические занятия №34.</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 №35.</b> Контроль точности броска мяча по воротам с места и игры вратаря в гандболе. Итоговое занятие. Зачет.                                                                                                                                                                                              | 2        |                            |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
| <b>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 № 36.</b> Обучение технике стоек, перемещений в волейболе.<br><b>Практические занятия № 37</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 № 38.</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 № 39.</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 № 40.</b> Контроль техники передач мяча над собой, в парах,<br><b>Практические занятия №41</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 №42.</b> Закрепление техники стоек, перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.<br><b>Практические занятия №43</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 №44.</b> Закрепление техники нижней прямой подачи и приёма в волейболе.<br><b>Практические занятия №45.</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 №46.</b> Формирование мышления в двусторонней игре в волейбол с применением изученной техники владения мячом.                                                                                                                                            | 2        |                                         |
|                                                                                                                                                         | <b>Практические занятия №47</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 №48.</b> передача мяча над собой двумя руками сверху<br><b>Практические занятия №49</b> техники передачи мяча над собой, в парах, нижней прямой подачи волейболе.                                                                                        | 2<br>2   |                                         |
| <b>5 сем</b> Раздел 12. Оценка уровня физического развития (методика подготовки к туристическому походу, организация проведения закаливающих процедур). |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

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

#### Основная литература

| № п/п | Автор, наименование, место издания, издательство, год издания                                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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

| № п/п | Автор, наименование, место издания, издательство, год издания                                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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,</p> <p>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>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</p>                              | <p>- оценка результатов выполнения практической работы;</p> <p>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>У6-; соблюдать правила 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> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|