

**Медицинский колледж  
ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация – Медицинская сестра / Медицинский брат

Одобрена цикловой методической комиссией общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов  
Протокол №10 от 29.06.2020 года

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 34.02.01. Сестринское дело и Примерной программы дисциплины, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» / ФУМО (протокол заседания Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГАУ «ФИРО» (ФУМО) № 3 от «21» июля 2015 года.

**Организация –разработчик:** Медицинский колледж ФГБОУ ВО ДГМУ  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Разработчик:** Багаудинова Зульбика Сакимагомедовна, преподаватель  
Медицинского колледжа ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России.

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	37
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	39

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 Физическая культура является частью основной образовательной программы медицинского колледжа ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина БД.06 Физическая культура входит в состав общеобразовательного учебного цикла.

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

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

**У1**-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

**З1**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** – основы здорового образа жизни.

**Ок и ПК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

**ОК1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

**ОК13.** Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **201** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **134** часов;

вне аудиторной (самостоятельной учебной работы обучающегося – **67** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>201</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>134</b>
В том числе:	
Практическое занятия	<b>134</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>67</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b> <i>(каждый учебный семестр)</i>	

## 2.2 Тематический план дисциплины по учебным семестрам

### БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учебная нагрузка на студента час.	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Тема1.1 Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	3	2	0	2	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
Тема2.1 Специальная разминка в легкой атлетике. Бег–разновидности. Много скоки.	3	2	0	2	1
Тема2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема2.3 Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	3	2	0	2	1
Тема2.4.Бег с низкого старта Демонстрация техники на отрезке до30м. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема2.5Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	3	2	0	2	1
Тема2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	3	2	0	2	1
Тема2.7 Челночный бег10х10мили5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	3	2	0	2	1
Тема2.9.Метание малого мяча в цель (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема2.10 Кроссовый бег2000м–девушки,3000м–юноши на времяили3000м,5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
<b>Раздел3.Спортивные игры</b>	<b>57</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>19</b>
<b>Раздел 3.1 Волейбол</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>10</b>
Тема 3.1.1.Правила игры Перемещения, стойки игрока.	3	2	0	2	1

Тема 3.1.2 Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.3 Прием-передача мяча сверху от стены (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.4 Техника выполнения приема мяча снизу Игра в парах.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.5 Прием-передача мяча с низу от стены (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.6 Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающему даре.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.7 Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.8 Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.1.9 Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.1.10 Двусторонняя учебная игра Судейство игры. Действия судей.	3	2	0	2	1
<b>Раздел 3.2 Баскетбол</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
Тема 3.2.1 Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.2 Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.3 Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.4 Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.5 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками–на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.6 Тактика нападения Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков Техника ведения мяча.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.7 Ведение мяча на время левой-правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 3.2.8 Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 3.2.9 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 4.1. Гимнастика основная</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

Тема 4.1.1 Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	3	2	0	2	1
Тема 4.1.2 Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировать зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 4.1.3 Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	3	2	0	2	1
Тема 4.1.4 Кувырок вперед, назад–техника выполнения. Длинный кувырок (юноши)зачет.	3	2	0	2	1
<b>ИТОГ: 1 Семестра</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>34</b>
<b>2 Семестр</b>					
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>11</b>
<b>Раздел 5.1 Гимнастика основная</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
Тема 5.1.1 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив) Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов(юноши).	3	2	0	2	1
Тема 5.1.2 Акробатика–стойка на голове, руках(юноши), упражнение «Мост» девушки).	3	2	0	2	1
Тема 5.1.3 Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 5.1.4 Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину(юноши). (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 5.1.5 Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 5.1.6 Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	3	2	0	2	1
<b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Тема 6.1 Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры–виды, техника безопасности.	3	2	0	2	1
Тема 6.2 Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	3	2	0	2	1
Тема 6.3 Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	3	2	0	2	1



Тема 6.4 Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 6.5 Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	3	2	0	2	1
<b>Раздел 7 Спортивные игры</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 7.1 Волейбол</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
Тема 7.1.1 Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	3	2	0	2	1
Тема 7.1.2 Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 7.1.3 Прием-передача мяча сверху от стены (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 7.1.4 Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	3	2	0	2	1
Тема 7.1.5 Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 7.1.6. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
<b>Раздел 8 Баскетбол</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
Тема 8.1 Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 8.2 Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 8.3 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками–на время. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 8.4 Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	3	2	0	2	1
Тема 8.5 Владение мячом. Дриблинг мяча на месте–левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 8.6 Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 8.7 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	3	2	0	2	1
Тема 8.8 Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	3	2	0	2	1
Тема 8.9 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1

<b>Раздел 9 Легкая атлетика.</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>7</b>
Тема 9.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег–разновидности. Много скоки.	3	2	0	2	1
Тема 9.2 Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	3	2	0	2	1
Тема 9.3 Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	3	2	0	2	1
Тема 9.4 Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 метров. (Контрольный норматив)	3	2	0	2	1
Тема 9.5 Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	3	2	0	2	1
Тема 9.6 Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	3	2	0	2	1
Тема 9.7 Челночный бег 4 на 9 или 5на18 (в зале) на время. Зачет.	3	2	0	2	1
<b>ИТОГ 2 Семестра</b>	<b>99</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	<b>33</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>201</b>	<b>134</b>	<b>0</b>	<b>134</b>	<b>67</b>

2.2 Содержание учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура							
номер раздела, темы, элемента содержания учеб. материала	объем ч. на изучение раздела, темы, самостоятельная. работы	наименование разделов, тем,	Вид занятия или учебной деятельности обучающихся	содержание учебного материала, задания для самостоятельной работы	коды формируемых знаний, умений		
<b>Раздел 1</b>	<b>2</b>	<b>Введение</b>			y1	z1	z2
Тема1.1.	2	Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	Практическое занятия		y1	z1	z2
1.1.1				Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже.	y1	z1	z2
1.1.2				Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже.	y1	z1	z2
1.1.3				Характеристика разделов программы по предмету.	y1	z1	z2
1.1.4				Требования к зачету по физической культуре.	y1	z1	z2
1.1.5				Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, олимпийского движения, современного состояния физической культуры в России и за рубежом.			
<b>Раздел 2</b>	<b>20</b>	<b>Легкая атлетика</b>					
Тема2.1	2	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	Практическое занятия				

2.1.1				Специальная разминка в легкой атлетике	y1	z1	z2
2.1.2				Специальные беговые упражнения	y1	z1	z2
2.1.3				Бег с высоким подниманием бедра	y1	z1	z2
2.1.4				Бег с захлестом голени	y1	z1	z2
2.1.5				Бег приставным и крестным шагом.	y1	z1	z2
2.1.6				Много скоки на одной и двух ногах.	y1	z1	z2
2.1.7				Упражнения на гибкость.	y1	z1	z2
	1		Самостоя- тельная ра- бота	Составить комплексы разминочных упражне- ний в соответствии с предъявляемыми требо- ваниями.			
Тема 2.2	2	Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Кон- трольный норматив).	Практическое занятия				
2.2.1				Бег	y1	z1	z2
2.2.2				Разминочные упражнения	y1	z1	z2
2.2.3				Подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива	y1	z1	z2
2.2.4				Выполнение прыжков с места на оценку. 3 по- пытки	y1	z1	z2
2.2.5				Техника выполнения прыжков с места	y1	z1	z2
2.2.6				Лучшая попытка – в зачет.	y1	z1	z2
	1		Самостоя- тельная ра- бота	Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упраж- нений.			
Тема2.3	2	Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	Практическое занятия				
2.3.1				Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	y1	z1	z2
2.3.2				Пробеги коротких отрезков с низкого старта	y1	z1	z2
2.3.3				Старт по сигналу	y1	z1	z2
2.3.4				Бег 30 метров с низкого старта	y1	z1	z2

	1		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов различных и основных упражнений.			
Тема 2.4	2	Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
2.4.1				Бег	y1	z1	z2
2.4.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	y1	z1	z2
2.4.3				Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера	y1	z1	z2
				По результатам выставляется оценка.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет.			
Тема 2.5	2	Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	Практическое занятия				
2.5.1				Бег	y1	z1	z2
2.5.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1	z1	z2
2.5.3				Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров.	y1	z1	z2
2.5.4				Передача в линейной, встречной эстафете.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта».			
Тема 2.6	2	Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	Практическое занятия				
2.6.1				Бег	y1	z1	z2

2.6.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1	з1	з2
2.6.3				Многократные Пробеги коротких отрезков с максимальной скоростью.	y1	з1	з2
2.6.4				Челночный бег.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья».			
Тема 2.7	2	Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
2.7.1				Бег	y1	з1	з2
2.7.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1	з1	з2
2.7.3				По выбору проведение челночного бега на дистанции 10x10м или 5x18м в зале.	y1	з1	з2
2.7.4				Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике».			
Тема 2.8	2	Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	Практическое занятия				
2.8.1				Легкоатлетические метания.	y1	з1	з2
2.8.2				Техника выполнения метания теннисного мяча.	y1	з1	з2
2.8.3				Разбег	y1	з1	з2
2.8.4				Скачок	y1	з1	з2
2.8.5				Финальное усилие	y1	з1	з2
2.8.6				Метание с места и с разбега.	y1	з1	з2

	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания».			
Тема 2.9	2	Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
2.9.1				Легкоатлетические метания.	y1	з1	з2
2.9.2				Техника выполнения метания теннисного мяча.	y1	з1	з2
2.9.3				Разбег	y1	з1	з2
2.9.4				Скачок	y1	з1	з2
2.9.5				Финальное усилие	y1	з1	з2
2.9.6				Метание с места и с разбега.	y1	з1	з2
2.9.7				После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.			
Тема 2.10	2	Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
2.10.1				Кроссовый бег 2000 м. – девушки	y1	з1	з2
2.10.2				3000 м. – юноши на время	y1	з1	з2
2.10.3				5000 м. без учета времени. (Контрольный норматив).	y1	з1	з2
2.10.4				Упражнения на восстановление дыхания.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки».			

<b>Раздел 3</b>	<b>38</b>	<b>Спортивные игры</b>					
<b>Раздел 3.1</b>	<b>20</b>	<b>Волейбол</b>					
Тема 3.1.1	2	Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	Практическое занятия				
3.1.1.1				Историческая справка.	y1	z1	z2
3.1.1.2				Спортивный инвентарь, оборудование.	y1	z1	z2
3.1.1.4				Размер и разметка площадки.	y1	z1	z2
3.1.1.5				Правила игры.	y1	z1	z2
3.1.1.6				Стойка игрока.	y1	z1	z2
3.1.1.7				Перемещение игрока на площадке.	y1	z1	z2
3.1.1.8				Оценка технического уровня игроков.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.			
Тема 3.1.2	2	Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	Практическое занятия				
3.1.2.1				Технические приемы.	y1	z1	z2
3.1.2.2				Прием – передача мяча через сетку,	y1	z1	z2
3.1.2.3				Прием – передача мяча сверху на месте и в движении	y1	z1	z2
3.1.2.4				Варианты.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 3.1.3	2	Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
3.1.3.1				С расстояния 2 метра выполнить прием-передачу мяча от стены – 10 раз	y1	z1	z2
3.1.3.2				Показать навыки приема мяча в игре.	y1	z1	z2



	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 3.1.4	2	Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	Практическое занятия				
3.1.4.1				Технические приемы: прием – передача мяча снизу.	y1	z1	z2
3.1.4.2				Игра в парах и у стены.	y1	z1	z2
3.1.4.3				Варианты.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 3.1.5	2	Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
3.1.5.1				С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены.	y1	z1	z2
3.1.5.2				Показать навыки приема мяча в игре.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 3.1.6	2	Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	Практическое занятия				
3.1.6.1				Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.	y1	z1	z2
3.1.6.2				Положение рук при ударе.	y1	z1	z2
3.1.6.3				Отработка удара у стены и через сетку.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			

Тема 3.1.7	2	Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
3.1.7.1				Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены.	y1	z1	z2
3.1.7.2				Показать технику удара по мячу в игре.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 3.1.8	2	Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.	Практическое занятия				
3.1.8.1				Виды подачи.	y1	z1	z2
3.1.8.2				Ошибки при подаче мяча.	y1	z1	z2
3.1.8.3				Имитация подачи в стену и подача через сетку.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 3.1.9	2	Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
3.1.9.1				Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу.	y1	z1	z2
3.1.9.2				Девушки – из 6 попыток 5 в зачет.	y1	z1	z2
3.1.9.3				Юноши из 5– 5 в зачет.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 3.1.10	2	Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	Практическое занятия				

3.1.10.1				Правила игры, жесты судей.	y1	z1	z2
3.1.10.2				Действия и полномочия судей.	y1	z1	z2
3.1.10.3				Судейство игры.	y1	z1	z2
3.1.10.4				Двусторонняя учебная игра.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
<b>Раздел 3.2</b>	<b>18</b>	<b>Баскетбол</b>					
Тема 3.2.1.	2	Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.		Практическое занятия			
3.2.1.1.				Правила игры, судейство, перемещение на площадке.	y1	z1	z2
3.2.1.2				Стойки игрока.	y1	z1	z2
3.2.1.3				Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	y1	z1	z2
	1			Самостоятельная работа			
Тема 3.2.2	2	Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.		Практическое занятия			
3.2.2.1				Специальная разминка баскетболиста.	y1	z1	z2
3.2.2.2				Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно.	y1	z1	z2
3.2.2.3				Техника штрафного броска.	y1	z1	z2
3.2.2.4				Броски с места, с указанных точек.	y1	z1	z2
	1			Самостоятельная работа			
Тема 3.2.3	2	Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).		Практическое занятия			
3.2.3.1				Броски с места и в движении.	y1	z1	z2

3.2.3.2				Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек.	y1	z1	z2
3.2.3.3				Штрафной бросок.	y1	z1	z2
3.2.3.4				Контрольный норматив	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 3.2.4	2	Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	Практическое занятия				
3.2.4.1				Техника передачи мяча.	y1	z1	z2
3.2.4.2				Положение рук при передаче.	y1	z1	z2
3.2.4.3				Виды передачи мяча.	y1	z1	z2
3.2.4.4				Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками.	y1	z1	z2
3.2.4.5				Ловля мяча.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 3.2.5	2	Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
3.2.5.1				Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время.	y1	z1	z2
3.2.5.2				Контрольный норматив	y1	z1	z2
3.2.5.3				Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			

Тема 3.2.6	2	Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	Практическое занятия				
3.2.6.1				Тактика нападения. Варианты нападения.	y1	z1	z2
3.2.6.2				Варианты нападения.	y1	z1	z2
3.2.6.3				Быстрый прорыв.	y1	z1	z2
3.2.6.4				Тактика атаки на кольцо.	y1	z1	z2
3.2.6.5				Взаимодействие игроков.	y1	z1	z2
3.2.6.6				Техника ведения мяча.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 3.2.7	2	Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
3.2.7.1				Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий.	y1	z1	z2
3.2.7.2				контрольный норматив	y1	z1	z2
3.2.7.3				В качестве препятствий используются стулья, обручи.	y1	z1	z2
3.2.7.4				Ведение осуществляется на время.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 3.2.8	2	Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	Практическое занятия				
3.2.8.1				Тактика защиты.	y1	z1	z2
3.2.8.2				Варианты защиты.	y1	z1	z2
3.2.8.3				Зонная защита.	y1	z1	z2
3.2.8.4				Взаимодействие игроков.	y1	z1	z2
3.2.8.5				Прессинг игрока.	y1	z1	z2

3.2.8.6				Учебная игра.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 3.2.9	2	Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
3.2.9.1				Броски в движении.	y1	z1	z2
3.2.9.2				Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны.	y1	z1	z2
3.2.9.3				Контрольный норматив	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
<b>Раздел 4.</b>	<b>8</b>	<b>Гимнастика</b>					
<b>Раздел 4.1</b>	<b>8</b>	<b>Гимнастика основная</b>					
Тема 4.1.1.	2	Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятия		y1	z1	z2
4.1.1.1				Виды гимнастики.	y1	z1	z2
4.1.1.2				Терминология.	y1	z1	z2
4.1.1.3				Общеразвивающие упражнения.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 4.1.2	2	Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				

4.1.2.1				Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.	y1	з1	з2
4.1.2.2				Контрольный норматив	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 4.1.3	2	Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	Практическое занятия				
4.1.3.1				Акробатические упражнения.	y1	з1	з2
4.1.3.2				Кувырки.	y1	з1	з2
4.1.3.3				Комбинации элементов.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 4.1.4	2	Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). Зачет	Практическое занятия				
4.1.4.1				Кувырок вперед, назад – техника выполнения.	y1	з1	з2
4.1.4.2				Длинный кувырок (юноши).	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетра-			

				диционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
<b>Раздел 5</b>	<b>22</b>	<b>Гимнастика</b>					
<b>Раздел 5.1</b>	<b>12</b>	<b>Гимнастика основная</b>					
Тема 5.1.1	2	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	Практическое занятия				
5.1.1.1				Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов.	y1	z1	z2
5.1.1.2				Контрольный норматив	y1	z1	z2
5.1.1.3				Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 5.1.2	2	Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	Практическое занятия				
5.1.2.1				Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов			



				корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 5.1.3	2	Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
5.1.3.1				Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши).	y1	z1	z2
5.1.3.2				Контрольный норматив	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 5.1.4	2	Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
5.1.4.1				Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши).	y1	z1	z2
5.1.4.2				Контрольный норматив	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			

Тема 5.1.5	2	Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
5.1.5.1				Брусья.	y1	з1	з2
5.1.5.2				Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки).	y1	з1	з2
5.1.5.3				Махи, соскок махом вперед, назад (юноши).	y1	з1	з2
5.1.5.4				Контрольный норматив	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
Тема 5.1.6	2	Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	Практическое занятия				
5.1.6.1				Брусья.	y1	з1	з2
5.1.6.2				Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корректирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика».			
<b>Раздел 6</b>	<b>10</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>					

Тема 6.1	2	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	Практическое занятия				
6.1.1				Общая физическая подготовка.	y1	з1	з2
6.1.2				Силовые упражнения.	y1	з1	з2
6.1.3				Снаряды, подходы, повторы.	y1	з1	з2
6.1.4				Тренажеры – виды, техника безопасности.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».			
Тема 6.2.	2	Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	Практическое занятия				
6.2.1				Упражнения для развития силы рук.	y1	з1	з2
6.2.2				Отжимания от пола.	y1	з1	з2
6.2.3				Контрольный норматив	y1	з1	з2
6.2.4				Упражнения с отягощением.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».			
Тема 6.3.	2	Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	Практическое занятия				
6.3.1				Статические, динамические упражнения.	y1	з1	з2
6.3.2				упражнения для развития мышц груди, рук.	y1	з1	з2

6.3.3				Упражнения с отягощением.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».			
Тема 6.4	2	Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
6.4.1				Упражнения для развития силы мышц плеча.	y1	z1	z2
6.4.2				Подтягивание из виса.	y1	z1	z2
6.4.3				Подтягивание из виса лежа.	y1	z1	z2
6.4.4				Контрольный норматив	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».			
Тема 6.5	2	Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	Практическое занятия				
6.5.1				Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин.	y1	z1	z2
6.5.2				Контрольный норматив.	y1	z1	z2
6.5.3				Упражнения для развития силы мышц ног.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс».			
<b>Раздел 7</b>	<b>30</b>	<b>Спортивные игры</b>					

<b>Раздел 7.1</b>	<b>12</b>	<b>Волейбол</b>					
Тема 7.1.1	2	Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	Практическое занятия				
7.1.1.1				Историческая справка.	y1	z1	z2
7.1.1.2				Спортивный инвентарь, оборудование.	y1	z1	z2
7.1.1.5				Размер и разметка площадки.	y1	z1	z2
7.1.1.6				Правила игры.	y1	z1	z2
7.1.1.7				Стойка игрока.	y1	z1	z2
7.1.1.8				Перемещение игрока на площадке.	y1	z1	z2
7.1.1.9				Оценка технического уровня игроков.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.			
Тема 7.1.2	2	Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	Практическое занятия				
7.1.2.1				Технические приемы: передача мяча	y1	z1	z2
7.1.2.2				Прием – передача мяча через сетку,	y1	z1	z2
7.1.2.3				Прием – передача мяча сверху на месте и в движении	y1	z1	z2
7.1.2.4				Варианты.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 7.1.3	2	Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
7.1.3.1				С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены.	y1	z1	z2
7.1.3.2				Показать навыки приема мяча в игре.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			

Тема 7.1.4	2	Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	Практическое занятия				
7.1.4.1				Технические приемы: прием – передача мяча снизу.	y1	з1	з2
7.1.4.2				Игра в парах и у стены.	y1	з1	з2
7.1.4.3				Варианты.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 7.1.5	2	Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
7.1.5.1				С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены.	y1	з1	з2
7.1.5.2				Показать навыки приема мяча в игре.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
Тема 7.1.6	2	Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
7.1.6.1				Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены.	y1	з1	з2
7.1.6.2				Показать технику удара по мячу в игре.	y1	з1	з2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».			
<b>Раздел 8</b>	<b>18</b>	<b>Баскетбол</b>					
Тема 8.1	2	Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	Практическое занятия				

8.1.1				Специальная разминка баскетболиста.	y1	z1	z2
8.1.2				Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно.	y1	z1	z2
8.1.3				Техника штрафного броска.	y1	z1	z2
8.1.4				Броски с места, с указанных точек.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 8.2	2	Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
8.2.1				Броски с места и в движении.	y1	z1	z2
8.2.2				Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек.	y1	z1	z2
8.2.3				Штрафной бросок.	y1	z1	z2
8.2.4				Контрольный норматив	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 8.3	2	Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
8.3.1				Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время.	y1	z1	z2
8.3.2				Контрольный норматив	y1	z1	z2
8.3.3				Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5.	y1	z1	z2
8.3.4				Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.	y1	z1	z2

	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 8.4	2	Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	Практическое занятия				
8.4.1				Тактика нападения. Варианты нападения.	y1	z1	z2
8.4.2				Варианты нападения.	y1	z1	z2
8.4.3				Быстрый прорыв.	y1	z1	z2
8.4.4				Тактика атаки на кольцо.	y1	z1	z2
8.4.5				Взаимодействие игроков.	y1	z1	z2
8.4.6				Техника ведения мяча.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 8.5	2	Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
8.5.1				Владение мячом.	y1	z1	z2
8.5.2				Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.	y1	z1	z2
8.5.3				(Контрольный норматив).	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 8.6	2	Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	Практическое занятия				
8.6.1				Тактика защиты.	y1	z1	z2
8.6.2				Варианты защиты.	y1	z1	z2
8.6.3				Зонная защита.	y1	z1	z2



8.6.4				Взаимодействие игроков.	y1	z1	z2
8.6.5				Прессинг игрока.	y1	z1	z2
8.6.6				Учебная игра.	y1	z1	z2
	1		Самостоя- тельная ра- бота	Выполнение комплексов разминочных и спе- циальных упражнений. Изучение дополнитель- ной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 8.7.	2	Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	Практическое занятия				
8.7.1				Зачетная двухсторонняя игра.	y1	z1	z2
8.7.2				Судейство игры.	y1	z1	z2
8.7.3				Назначение судей из числа студентов и оцени- вание качества судейства игры	y1	z1	z2
	1		Самостоя- тельная ра- бота	Выполнение комплексов разминочных и спе- циальных упражнений.			
Тема 8.8.	2	Тактика защиты. Зонная за- щита. Прессинг игрока. Учеб- ная игра.	Практическое занятия	Тактика защиты.	y1	z1	z2
8.8.1				Варианты защиты.	y1	z1	z2
8.8.2				Зонная защита.	y1	z1	z2
8.8.3				Взаимодействие игроков.	y1	z1	z2
8.8.4				Прессинг игрока.	y1	z1	z2
8.8.5				Учебная игра.	y1	z1	z2
	1		Самостоя- тельная ра- бота	Выполнение комплексов разминочных и спе- циальных упражнений. Изучение дополнитель- ной литературы по теме: «Баскетбол».			
Тема 8.9	2	Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный нор- матив).	Практическое занятия				
8.9.1				Броски в движении.	y1	z1	z2
8.9.2				Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны.	y1	z1	z2
8.9.3				Контрольный норматив	y1	z1	z2

	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».			
<b>Раздел 9</b>	<b>14</b>	<b>Легкая атлетика</b>					
Тема 9.1	2	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Много скоки.	Практическое занятия				
9.1.1				Специальная разминка в легкой атлетике	y1	z1	z2
9.1.2				Специальные беговые упражнения	y1	z1	z2
9.1.3				Бег с высоким подниманием бедра	y1	z1	z2
9.1.4				Бег с за хлестом голени	y1	z1	z2
9.1.5				Бег приставным и крестным шагом.	y1	z1	z2
9.1.6				Много скоки на одной и двух ногах.	y1	z1	z2
9.1.7				Упражнения на гибкость.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями.			
Тема 9.2	2	Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
9.2.1				Бег	y1	z1	z2
9.2.2				Разминочные упражнения,	y1	z1	z2
9.2.3				Подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива	y1	z1	z2
9.2.4				Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки	y1	z1	z2
9.2.5				Техника выполнения прыжков с места	y1	z1	z2
9.2.6				Лучшая попытка – в зачет.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.			

Тема 9.3	2	Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	Практическое занятия				
9.3.1				Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	y1	z1	z2
9.3.2				Пробеги коротких отрезков с низкого старта,	y1	z1	z2
9.3.3				Старт по сигналу	y1	z1	z2
9.3.4				Бег 30 метров с низкого старта	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.			
Тема 9.4	2	Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив).	Практическое занятия				
9.4.1				Бег	y1	z1	z2
9.4.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1	z1	z2
9.4.3				Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера	y1	z1	z2
9.4.4				По результатам выставляется оценка.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет.			
Тема 9.5	2	Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	Практическое занятия				
9.5.1				Бег,	y1	z1	z2
9.5.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1	z1	z2
9.5.3				Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15метров.	y1	z1	z2

9.5.4				Передача в линейной, встречной эстафете.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта».			
Тема 9.6	2	Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	Практическое занятия				
9.6.1				Бег	y1	z1	z2
9.6.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1	z1	z2
9.6.3				Многократные Пробеги коротких отрезков с максимальной скоростью.	y1	z1	z2
9.6.4				Челночный бег.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья».			
Тема 9.7	2	Челночный бег 4х9м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). Зачет	Практическое занятия				
9.7.1				Бег	y1	z1	z2
9.7.2				Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,	y1	z1	z2
9.7.3				По выбору проведение челночного бега на дистанции 4х9м или 5х18м в зале.	y1	z1	z2
9.7.4				Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	y1	z1	z2
	1		Самостоятельная работа	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике».			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация программы дисциплины БД.06 Физическая культура требует наличия следующих объектов:

- Игровой зал, размером 24х12м с разметками для волейбола, баскетбола, бадминтона.
- Тренажерный зал(мужской), для занятий атлетической гимнастикой и женский зал фитнес с направления и ЛФК.
- Открытая площадка с полосой препятствий, турниками и брусьями
- Место для стрельбы.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота для мини-футбола, корзины, сетки, стойки, антенны.

Оборудование для силовых упражнений –гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, силовые станки, брусья, турник. Оборудование для занятий фитнесом–скакалки, гимнастические коврики, беговая дорожка, эллипсоиды, велоэргометры, многофункциональный тренажер, обручи.

Шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, брусья гимнастические, канат для лазания и перетягивания, конь и козел гимнастический, скамейки и маты гимнастические, бревно гимнастическое.

Для военно-прикладной подготовки: электронный стрелковый тир, полоса препятствий, винтовки пневматические.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, телевизор. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

### Основная литература:

### Дополнительная литература:

1. Жмулин А.В. Инновационные процессы при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2018.
2. Жмулин А.В, Масыгина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. 2018.

### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

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

Результаты обучения (Освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов обучения
<p><b>Должен уметь:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>-ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития; -демонстрация комплексов физических упражнений: -для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей; -утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкульт паузы -для профилактики нарушений осанки; -выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям: <b>Лёгкая атлетика.</b> Бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; Прыжки в длину с места; Метание мяча в цель; Метание гранаты с разбега <b>Спортивные игры.</b> Баскетбол-броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передаче мяча в баскетболе, выполнение ведение мяча, выполнение дриблинга и обманных движений. Волейбол–выполнение приема-передач и снизу, и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара. <b>Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. <b>Гимнастика.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. <b>Тесты по ППФП. Военно-прикладная физическая подготовка.</b> Двигательные действия отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p>
<p><b>Должен знать:</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы здорового образа жизни.</p>	<p>-обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

## 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

*Оборудование игрового и тренажерного залов, открытой площадки с полосой препятствий, турниками и брусьями для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение игрового и тренажерного залов, открытой площадки с полосой препятствий, турниками и брусьями должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Они должны быть оснащены оборудованием для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

*Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.



Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## **6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

При разработке рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура в 2020–2021 учебном году внесены следующие изменения:

1. Исправлены технические ошибки.
2. Обновлен список литературы—вызвано необходимостью использования литературы не старше 5 лет.