

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-ШАХТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ РО «К-ШМК»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО
НА БАЗЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

г. Каменск-Шахтинский

2022

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК ОО, ОГСЭ и ЕН дисциплин
протокол № 10
от « 29 » 06 2022
Председатель ЦМК
Л.В. Даниленко Л.В. Даниленко



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «К-ШМК»
С.В. Калимулина
06 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 502) с учетом содержания рабочей программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация – разработчик: ГБПОУ РО «Каменск-Шахтинский медицинский колледж».

Разработчик: Гуков А.Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «Каменск-Шахтинский медицинский колледж».

Дорошева Е.О., преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «Каменск-Шахтинский медицинский колледж».

Ревенко Ю.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «Каменск-Шахтинский медицинский колледж».

Рекомендована:

Заключением методического совета ГБПОУ РО «К-ШМК».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	40

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело по программе базовой подготовки на базе среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.00.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требование к результатам освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи учебной дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В процессе освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

З 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

развитии человека;

3 2.основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая обучающийся должны сформироваться следующие общие компетенции:

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

ОК.2. Организовать собственную деятельность, выбирать типичные методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК.3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышения квалификации.

ОК.9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК.10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные различия.

ОК.11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК.12. Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК.13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен достичь в соответствии с рабочей программой воспитания следующего личностного результата:

ЛР20 Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации

ЛР29 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **348** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часов

(теория-**2** часа, практические занятия – **172** часа); самостоятельной работы обучающегося **174** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
выполнение реферативной работы, и подготовка докладов по теме теоретического занятия: - № 1 «Здоровый образ жизни»	3
Составление комплексов упражнений различной направленности по темам практического занятия: - № 5 «Техника прыжка в длину с места.»	2 1
-№ 7 «Изучение техники метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.»	2
-№ 18 «Стрейчинг-аэробика.»	2
-№ 20 «Акробатические упражнения»	2
-№ 22 «Атлетическая гимнастика»	
-№ 25 «Акробатика. Упражнения на степях. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика»	1
-№28 «Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика»	1
-№ 32 «Стойки в волейболе, подачи мяча.»	2
-№ 33 «Техника игры в волейбол в защите. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.»	1
-№34 «Техника выполнения нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол»	1
составление индивидуальных программ самостоятельных занятий физическими упражнениями по теме практического занятия: - № 1 «Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции»	2
-заполнение дневника самоконтроля по темам практического занятия: - № 6«Прыжки в длину с места на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика»	1
- № 7 «Изучение техники метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.»	1
-№ 8 «Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.»	1
-№ 13 «Кувырки вперед назад. Переворот в сторону- техника выполнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.»	1
-№ 14 «Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика»	
-№ 15 «Зачетное занятие.»	1
-№ 23 «Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	
-№ 24 «Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях	1

<p>физическими упражнениями. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика»</p> <p>-№ 25 «Акробатика. Упражнения на степях. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика»</p> <p>-№28 «Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика»</p> <p>-№29 «Техника метания мяча в цель. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.</p> <p>-№30 «Метание мяча в цель на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.»</p> <p>-№33«Техника игры в волейбол в защите. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.»</p> <p>-№34 «Техника выполнения нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол»</p> <p>-№35 «Зачет»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
<p>-составление и выполнение комплексов упражнений с группой различной направленности по темам практического занятия:</p> <p>№ 9 «Техника безопасности на уроке гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине(юноши), сгибание разгибание в упоре лежа от лавки(девушки)-техника выполнения».</p> <p>№ 17 «Лечебная физическая культура как средство профилактики при различных заболеваниях»</p> <p>-№21 «Элементы вольных упражнений»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>- составление комплекс упражнений для развития быстроты и выносливости по темам практических занятий:</p> <p>- № 2 «Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений»</p> <p>- № 3 «Техника передачи эстафетной палочки.»</p> <p>- № 4 «Развитие скоростной выносливости»</p> <p>- № 6 «Прыжки в длину с места на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика».</p> <p>-№ 8 «Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.»</p> <p>-№ 26 «Техника бега на средние дистанции»</p> <p>-№27 «Совершенствование скоростной выносливости»</p> <p>-№29 «-№29 «Техника метания мяча в цель. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.»</p> <p>-№30 «Метание мяча в цель на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>-составление комплексов обще развивающих упражнений с предметам и без предмета по темам практических занятий:</p>	

-№ 10 «Силовая гимнастика с использованием тренажеров»	2
-№ 11 «Прыжки через короткую скакалку — техника выполнения»	2
-№ 12 «Общая физическая подготовка»	2
-№ 13 «Кувырки вперед назад. Переворот в сторону- техника выполнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.»	1
-№ 14 «Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.»	1
-№ 16 «Силовая гимнастика гимнастика с использованием утяжелителей и гантель»	2
-№ 23 «Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	1
-№ 24 «Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика»	1
-изучение основных правил по волейболу по теме практического занятия: - № 31 «Основные приемы техники игры в волейбол»	2
составление комплексов упражнений различной направленности с использованием различных отягощений по темам практического занятия: -№ 19 «Общая физическая подготовка»	2
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3,4,5 семестрах. Дифференцированный зачет в 6 семестре .	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры(теоретический)			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	<p>Теоретическое занятие №1</p> <p>1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.</p> <p>2. Здоровый образ жизни. Здоровье человека как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - работа с учебной литературой, интернет ресурсами; - составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для медицинской сестры/медицинского брата.</p>	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1.Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие №1	2	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение исходного положения бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», начало бега по команде «Марш!», бег по прямой дистанции; финиширование; бег с изменением скорости, направления; - ускорения из различных исходных положений; - техника бега на короткие дистанции в целом; - подвижные игры с элементами бега, эстафеты. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.</p>	2	3
	Практическое занятие №2		

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.	Содержание учебного материала	2	2
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение исходного положения бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», начало бега по команде «Марш!», бег по прямой дистанции; финиширование; бег с изменением скорости, направления; - ускорения из различных исходных положений; - техника бега на короткие дистанции в целом; - подвижные игры с элементами бега, эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -- выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.	2	3
Тема 2.3. Техника передачи эстафетной палочки.	Практическое занятие №3	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение исходного положения бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», начало бега по команде «Марш!» - передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в хотьбе, в медленном беге. - передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. - подвижные игры с элементами бега, эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно разработать для развития недостающих физических качеств.	2	3
Тема 2.4. Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие №4	2	2
	Содержание учебного материала		
	- выполнение специальных упражнений с изменением скорости, направления движения; - специальные упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции; упражнения с амортизационной лентой; упражнения для икроножных мышц; - подвижные игры; эстафеты со скакалкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составить комплекс специальных упражнений по легкой атлетике.	2	3
Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.	Практическое занятие №5	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения с партнером на все группы мышц; - выполнение алгоритма техники прыжка в длину с места взмах руками, толчок, полёт, приземление; - выполнение физических упражнений для		

	развития силовых и двигательных качеств; - эстафеты с элементами прыжков.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса прыжковых упражнений с места.	2	3
Тема 2.6. Прыжки в длину с места на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №6	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - чередование ходьбы и бега, специальные прыжковые упражнения; - прыжки в длину с места на результат; - развитие выносливости, 6-ти минутный бег; - подвижные игры. К/Н: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - изучение правил соревнований по легкой атлетике.	2	3
Тема 2.7. Изучение техники метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №7	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - технические параметры метания гранаты, - держание гранаты, замах, - разбег, бросок, - профилактика травматизма при метании, К/Н: выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление индивидуальных комплексов физических упражнений для развития выносливости, силы, быстроты.	2	3
Тема 2.8. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №8	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - 12-ти минутный бег по площадке, - закрепление специальных легкоатлетических упражнения для развития общей выносливости; быстрая ходьба в чередовании с бегом; с изменением направления по сигналу; - эстафеты, подвижные игры. К/Н: выполнение контрольного норматива в беге на 500 м; выполнение контрольного норматива в метании гранаты.		

	Самостоятельная работа обучающихся: - составление индивидуальных комплексов физических упражнений для развития выносливости, силы, быстроты.	2	3
Раздел 3. Гимнастика.			
Тема 3.9. Техника безопасности на уроке гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине(юноши), сгибание разгибание в упоре лежа от лавки(девушки)- техника выполнения.	Практическое занятие №9	2	2
	Содержание учебного материала - физические упражнения с глубоким дыханием; наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук; - полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки; - упражнения на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки; - упражнения на точность движений и концентрацию внимания; - упражнения махового характера для различных мышечных групп; - упражнения на внимания; с предметами		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса и мышц нижних конечностей.	2	3
Тема 3.10. Силовая гимнастика с использованием тренажеров.	Практическое занятие №10	2	2
	Содержание учебного материала - выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - техника движений в аэробике; - выполнение упражнений для нижних конечностей, - выполнение базовых шагов и объединение их в связки и комбинации; - методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение распространенных шаговых комбинаций.	2	3
Тема 3. 11. Прыжки через короткую скакалку — техника выполнения.	Практическое занятие №11	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с партнером; - сгибание и разгибание рук в упоре на скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выпрыгивание из положения присед за 30 сек.;; - упражнения с гантелями на горизонтальной скамейке; - упражнения на тренажерах для ног и ягодиц, для груди и рук, для брюшного пресса и косых мышц живота; занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	- закрепление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2	3
Тема 3.12. Общая физическая подготовка	Практическое занятие №12	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с партнером; - тяга вертикального блока к груди на многофункциональном тренажере; - тяга гантелей к поясу в наклоне, тяга вертикального блока за голову; - техника выполнения упражнения «ласточка» лежа на животе; упражнения для брюшного пресса, прыжки через скакалку, занятия на снарядах, в тренажерном зале.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для развития физического качества выносливость.	2	3
Тема 3.13. Кувырки вперед назад. Переворот в сторону- техника выполнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	Практическое занятие №13	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение подводящих упражнений перекаты, перевороты в сторону; - упражнения на коврике направлены на мышцы брюшного пресса; - выполнение правильного дыхания в ходе занятий; К/Н: выполнение контрольного норматива в отжимании; выполнение контрольного норматива в поднимании туловища из положения лежа; выполнение контрольного норматива в поднимании ног из положения лежа		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий.		
	Практическое занятие №14	2	3
Содержание учебного материала - выполнение комплекса упражнений для центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - физические упражнения для опорно-двигательного аппарата с предметами; - измерение пульса, артериального давления после физической нагрузки, - комплекс упражнений со скакалками. К/Н:			

разделу гимнастика.	выполнение контрольного норматива в гибкости;		
	выполнение контрольного норматива в упражнении «Пистолетик»		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса физических упражнений при нарушении обменных процессов.	2	3
Тема 3.15. Зачетное занятие.	Практическое занятие №15		
	Содержание учебного материала		
	- выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - упражнения для развития подвижности опорно-двигательного аппарата; - упражнения в парах для растяжки мышц нижних конечностей; К/Н: выполнение контрольного норматива в упражнении упор-присев, упор-лежа выполнение контрольного норматива в прыжках на скакалке;	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для мышц спины.	2	3
Тема 3.16. Силовая гимнастика гимнастика с использованием утяжелителей и гантель.	Практическое занятие №16		
	Содержание учебного материала		
	- техника движений в аэробике; - упражнения различной направленности; - методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой;	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса дыхательных упражнений.	2	3
Тема 3.17. Лечебная физическая культура как средство профилактики при различных заболеваниях	Практическое занятие №17		
	Содержание учебного материала		
	- выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; - физиологическое действие физических упражнений на организм; - виды нарушений осанки; профилактика нарушений осанки, сколиоз; - профилактика ОРВИ и гриппа средствами физических упражнений; - роль физических упражнений в профилактике и лечении опорно-двигательного аппарата; - занятия на тренажерах.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса утренней	2	3

	гигиенической гимнастики при нарушении опорно-двигательного аппарата.		
Тема 3.18. Стрейчинг-аэробика.	Практическое занятие №18	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - упражнения для развития подвижности опорно-двигательного аппарата; - техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: Общая характеристика стрейчинга, положение тела, различные позы сокращение мышц, дыхание. - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение распространенных шаговых комбинаций аэробики.	2	3
Тема 3.19. Общая физическая подготовка	Практическое занятие №19	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения со скакалками; выпады, растяжки, отжимания из различных упоров; - упражнения – мостик, повороты туловища из положения мостика, удержание на локтях, удержание ног на мяче с упором рук о пол, хождение на руках ноги на мяче, скручивание, наклоны ног в стороны с мячом, передача мяча из ног в руки, отжимание; - упражнения различной направленности; методы регулирования нагрузки в ходе занятий; - выполнение упражнений на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для развития вестибулярного аппарата.	2	3
Тема 3.20. Акробатические упражнения	Практическое занятие №20	2	2
	Содержание учебного материала		
	- выполнение техники акробатических упражнений, кувырки, стойки, мосты, шпагат, полушпагат; кувырок вперед с выходом на одну ногу ("пистолетиком"), - техника выполнения и методика освоения основных элементов акробатических упражнений; - повороты на ногах и прыжки с поворотами; - элементы гибкости: шпагаты, равновесия, медленные перевороты; - составить комбинацию из восьми		

	упражнений; - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Тема 3.21. Элементы вольных упражнений	Практическое занятие №21	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - техника выполнения простых положений: стойки на двух ногах с наклоном и без них, с различными положениями рук и головы; - выпады, глубокие выпады, упоры присев, стоя согнувшись, лежа, - сильное прогибание или сгибание тела в позвоночнике и тазобедренных суставах, - выполнение равновесия на одной ноге прыжком, поворотом; подскоки и прыжки, перемахи и круги ногами; - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Тема 3.22. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №22	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с партнером; - сгибание и разгибание рук в упоре на скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выпрыгивание из положения присед за 30 сек.; - упражнения с гантелями на горизонтальной скамейке; - упражнения на тренажерах для ног и ягодиц, для груди и рук, для брюшного пресса и косых мышц живота; занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2	3
Тема 3.23. Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение	Практическое занятие №23	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; -повороты в движении; -перестроение из колонны по одному в колонну по два; -танцевальная разминка; -строевые упражнения;		

контрольных нормативов по разделу гимнастика	-прыжок на короткой скакалке К/Н: -выполнение контрольного норматива в отжимании; -выполнение контрольного норматива в поднимание туловища из положения лежа; -выполнение контрольного норматива в поднимании ног из положения лежа		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий	2	3
Тема 3.24. Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика	Практическое занятие №24	2	3
	Содержание учебного материала Практическое занятие №24 - выполнение упражнений комплекса утренней гигиенической гимнастики: упражнения для шейного отдела и плечевого пояса; комплекса упражнений для туловища; дыхательные упражнения; комплекс упражнений для нижних конечностей; - упражнения общего воздействия на организм (простые, бег на месте, с танцевальными движениями, прыжки, подскоки, выпрыгивания) К/Н: выполнение контрольного норматива в гибкости; выполнение контрольного норматива в упражнении «Пистолетик»		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексной оценки физического состояния организма по Е.А Пироговой	2	3
Тема 3.25. Акробатика. Упражнения на скамьях. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика	Практическое занятие №25	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - повороты в движении; -упражнение на гимнастических скамьях; - базовые шаги аэробики; -наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (ниже уровня скамейки см), - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине К/Н: -выполнение контрольного норматива в упражнении упор-присев, упор-лежа		

	-выполнение контрольного норматива в прыжках на скакалке;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплексов физических упражнений направленных на координацию движений.	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.26. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №26	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - техники бега на средние дистанции, - естественность движений, полноценное отталкивание (концентрация усилий бегуна в рабочей фазе), легкость бега (хорошее расслабление мышц в фазах относительного отдыха), значительный темп (частота движений); - упругая и эластичная постановка ноги на грунт, энергичный толчок; - свободные движения плечами и согнутыми руками; - углубленное дыхание, равномерность бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости		
Тема 2.27. Развитие скоростной выносливости	Практическое занятие №27	2	2
	Содержание учебного материала - специальные упражнения с изменением скорости, направления движения; - специальные упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции; положение тела бегуна на вираже; - упражнения с амортизационной лентой; упражнения для икроножных мышц; - подвижные игры; эстафеты со скакалкой		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.		
Тема 2.28. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных	Практическое занятие №28	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - 12-ти минутный бег по площадке, бег с препятствиями; - закрепление специальных легкоатлетических упражнения для развития общей выносливости; быстрая ходьба в чередовании с бегом; с		

нормативов по разделу легкая атлетика	изменением направления по сигналу; К/Н: выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 500 м;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в спортивных секциях по выбору обучающегося.	2	3
Тема 2.29. Техника метания мяча в цель. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	Практическое занятие №29	2	3
	Содержание учебного материала - выполнение специальных упражнений для верхнего плечевого пояса, - метание мяча перед собой в пол активным движением кисти; то же, но метание хлестообразным движением предплечья и кисти; - метание мяча вперед-вверх из и. п. стоя левым боком по отношению броску, - то же, но броски выполнять в вертикальные и горизонтальные цели; - метание мяча стоя левым боком по отношению броска на согнутой правой и приподнятой левой ноге с отведенным снарядом; К/Н: -выполнение контрольного норматива в беге на 1000м		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Тема 2.30. Метание мяча в цель на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №30	2	3
	Содержание учебного материала -общеразвивающие и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса, - технические параметры метания мяча в цель; - метание мяча на результат; - подвижные игры с мячом. К/Н: -выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; -выполнение контрольного норматива в метании мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений.	2	3
Раздел 4. Волейбол.			
	Практическое занятие №31		
	Содержание учебного материала		

Тема 4.31. Основные приемы техники игры в волейбол	- общеразвивающие упражнения с мячами на все группы мышц; - совершенствование техники верхнего, нижнего приемов мяча; имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу, - выполнение чередования приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания, то же через сетку; - учебная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: -Составить комплекс общих развивающих упражнений для волейболиста.	2	3
Тема 4.32. Стойки в волейболе, подачи мяча	Практическое занятие №32	2	2
	Содержание учебного материала		
	- выполнение высокой и низкой стойки волейболиста, перемещения левым, правым боком в полу приседе по площадке; - отведение прямых рук назад, рывки руками, упражнения для кистей рук, - физические упражнения для совершенствование верхней прямой и боковой подачи; специальные упражнения для совершенствование нижней прямой и нижней боковой подачи; учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - участие в соревнованиях по избранному виду.	2	3
Тема 4.33. Техника игры в волейбол в защите. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	Практическое занятие №33	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения для кистей рук, верхнего плечевого пояса, - прием мяча с подачи; прием мяча после нападающего удара; - выполнение техники одиночного блокирования; - командные тактические действия игроков, система защиты со второй передачи; - учебная игра К/Н: -выполнение контрольного норматива нижней прямой подачи;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление прыжковых упражнений с выносом рук вверх.		
Тема 4.34. Техника	Практическое занятие №34	2	2
	Содержание учебного материала		
	- специальные упражнения для верхнего плечевого пояса, кистей рук; - обучение технике прямого нападающего удара, удара с поворотом туловища; - обучение технике атакующего удара с задней		

<p>выполнения нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.</p>	<p>линии, блокирования; - совершенствование нижней прямой подачи; - нападающий удар со 2, 4 зоны через связующего; учебная игра. К/Н -выполнение контрольного норматива верхней прямой подачи;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.</p>	2	3
<p>Тема 4.35. Зачет</p>	<p>Практическое занятие №35</p>	2	3
	<p>Содержание учебного материала - специальные упражнения для верхних конечностей и кистей рук, упражнения с мячом в парах, подача мяча в зоны 2, 4, 1, 5, 6; - правила соревнований по волейболу; - подвижные игры с элементами волейбола; учебная игра. К/Н: -выполнение контрольного норматива прием мяча снизу; -выполнение контрольного норматива прием мяча сверху.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.</p>	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика.			
<p>Тема 2.36. Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Проверка общей физической подготовки Развитие физического качества быстрота</p>	<p>Практическое занятие №36</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения со скакалками; выпады, растяжки, отжимания из различных упоров; - быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления; - бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) с переходом на ускорение; прыжки со скакалкой; - разновидности бега с переходом на ускорение; - приседания, выпрыгивания на одной или двух ногах с весом; - передача мяча в парах во время скоростного бега; - эстафеты с мячом, подвижные игры.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - повторение комплекса физических упражнений для развития быстроты в процессе занятий.</p>	2	3

	Практическое занятие №37		
Тема 2.37. Высокий, низкий старт. Финиширование - техника выполнения.	Содержание учебного материала	2	2
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение исходного положения бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», начало бега по команде «Марш!», бег по прямой дистанции; финиширование; бег с изменением скорости, направления; - ускорения из различных исходных положений; - техника бега на короткие дистанции в целом; - подвижные игры с элементами бега, эстафеты. -обуение и показ техники выполнения высокого старта 1. Команда «На старт!» Обучающийся подходит к стартовой линии. Туловище- выпрямить, руки- свободно, опустить вдоль тела, голову- держать прямо. 2. Команда «Внимание!» Обучающийся сгибает сильнейшую ногу в коленном суставе, а ногу, подготовленную для маха, одновременно отставить назад.. 3. Команда «Марш!». Выполняются первый и последующие беговые шаги. Пробежка с высокого старта из шеренги по свистку		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.		
Тема 2.38. Бег на средние дистанции- техника бега . Попеременный бег до 2000м.	Практическое занятие №38	2	2
	Содержание учебного материала		
	-построение; -объяснение бега на средние дистанции: дыхание, распределение сил по дистанции, Т.Б. во время бега. -учащиеся бегут 2000 метров в среднем темпе. упражнение на восстановление дыхания в ходьбе		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.	2	3
	Практическое занятие № 39		

<p>Тема 2.39. Челночный бег 3x10 м. Техника метания гранаты. Выполнения контрольного норматива по разделу легкая атлетика.</p>	Содержание учебного материала	2	2
	<ul style="list-style-type: none"> - Биомеханические основы техники бега; -техника низкого старта; -старты и стартовые ускорения. - Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. <p>К/Н</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10 м. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств. 	2	3
Практическое занятие №40			
<p>Тема 2.40. Техника прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.</p>	Содержание учебного материала	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с партнером на все группы мышц; - выполнение алгоритма техники прыжка в длину с места взмах руками, толчок, полёт, приземление; - выполнение физических упражнений для развития силовых и двигательных качеств; - эстафеты с элементами прыжков. <p>К/Н:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление комплекса прыжковых упражнений с места. 	2	3
Практическое занятие №41			
<p>Тема 2.41. Техника метания мяча в цель. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.</p>	Содержание учебного материала	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение специальных упражнений для верхнего плечевого пояса, - метание мяча перед собой в пол активным движением кисти; то же, но метание хлестообразным движением предплечья и кисти; - метание мяча вперед-вверх из и. п. стоя левым боком по отношению броску, - то же, но броски выполнять в вертикальные и горизонтальные цели; - метание мяча стоя левым боком по отношению броска на согнутой правой и приподнятой левой ноге с отведенным снарядом; - техника метания мяча в целом, подвижные игры с мячом, эстафеты. <p>К/Н:</p>		

	-выполнение контрольного норматива в метании мяча -выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Тема 2.42. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №42	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - 12-ти минутный бег по площадке; - закрепление специальных легкоатлетических упражнения для развития общей выносливости; быстрая ходьба в чередовании с бегом; с изменением направления по сигналу; К/Н: выполнение контрольного норматива в беге на 500 м;(девушки) выполнение контрольного норматива в беге на 1000м (юноши)		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Раздел 3. Гимнастика.			
Тема 3.43. Техника безопасности на уроках гимнастики. Наклон вперед из положения сидя на полу.	Практическое занятие №43	2	2
	Содержание учебного материала		
	- ритмическая гимнастика общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений); - шейпинг система физических упражнения (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнений по развитию гибкости.	2	3
	Практическое занятие №44		
Тема 3.44. Сгибание разгибание рук в упоре лежа —	Содержание учебного материала	2	2
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - сгибание и разгибание рук в упоре на скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выпрыгивание из положения присед за 30 сек.;; - упражнения с гантелями на горизонтальной		

техника выполнения.	скамейке; - упражнения на тренажерах для ног и ягодиц, для груди и рук, для брюшного пресса и косых мышц живота; занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составить комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	3
Тема 3.45. Развитие физического качества гибкость	Практическое занятие №45	2	2
	Содержание учебного материала - выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - упражнения для развития подвижности опорно-двигательного аппарата; - упражнения в парах для растяжки мышц нижних конечностей; - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для мышц спины.	2	3
Тема 3.46. Кувырки вперед и назад . Переворот в сторону- техника выполнения.	Практическое занятие №46	2	2
	Содержание учебного материала - построение ; - сообщение задач урока; - выполнение упражнений комплекса утренней гигиенической гимнастики: упражнения для шейного отдела и плечевого пояса; комплекса упражнений для туловища; дыхательные упражнения; комплекс упражнений для нижних конечностей; -Подготовительные упражнения, сидя и лежа на гимнастических матах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексной оценки физического состояния организма по Е.А Пироговой.	2	3
Тема 3.47. Упражнение со штангой -техника выполнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	Практическое занятие №47	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с гантелями; прыжки через скакалку; - упражнения со свободным весом (гантели, гири), упражнения с собственным весом; - техника выполнения упражнений для развития основных мышечных групп; - предупреждение травматизма на занятиях гимнастики. К/Н: -выполнение контрольного норматива в отжимании; -выполнение контрольного норматива в поднимание туловища из положения лежа;		

	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2	3
Тема 3.48. Зачет.	Практическое занятие №48	2	3
	Содержание учебного материала		
	- выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - упражнения для развития подвижности опорно-двигательного аппарата; К/Н: -выполнение контрольного норматива в упражнении «Пистолетик» -выполнение контрольного норматива в прыжках на скакалке;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для мышц спины.	2	3
Тема 3.49. Специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности	Практическое занятие №48	2	2
	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №49 - физические упражнения с глубоким дыханием; наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук; - полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки; - упражнения на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки; - упражнения на точность движений и концентрацию внимания; - упражнения махового характера для различных мышечных групп; - упражнения на внимания; с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса и мышц нижних конечностей.	2	3
Тема 3.50 . Развитие координационных способностей.	Практическое занятие №50	2	2
	Содержание учебного материала		
	- - комбинации общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами; -различные способы ходьбы, бега, прыжков; -упражнения с использованием гимнастических палок; - движения средней и высокой интенсивности ногами, махи, подскоки, повороты; планка с попеременным подъемом руки и колена; - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	- составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	2	3
Тема 3.51. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие №51	2	2
	Содержание учебного материала - комбинации общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами; - сгибание и разгибание рук в упоре на скамье; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - выпрыгивание из положения присед за 30 сек.;; - упражнения с гантелями на горизонтальной скамейке; - упражнения на тренажерах для ног и ягодиц, для груди и рук, для брюшного пресса и косых мышц живота; занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2	3
Тема 3.52. Силовая гимнастика с использованием тренажеров.	Практическое занятие №52	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение техники движений в шейпинге; - упражнения на коврик направлены на мышцы брюшного пресса; - выполнение правильного дыхания в ходе занятий; - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий.	2	3
Тема 3.53. Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	Практическое занятие №53	2	3
	Содержание учебного материала		
	- выполнение упражнений комплекса утренней гигиенической гимнастики: упражнения для шейного отдела и плечевого пояса; комплекса упражнений для туловища; дыхательные упражнения; комплекс упражнений для нижних конечностей; - упражнения общего воздействия на организм (простые, бег на месте, с танцевальными движениями, прыжки, подскоки, выпрыгивания). -выполнение контрольного норматива в отжимании; -выполнение контрольного норматива в поднимании туловища из положения лежа; -выполнение контрольного норматива в поднимании ног из положения лежа		

	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексной оценки физического состояния организма по Е.А Пироговой.	2	3
Тема 3.54. Сед углом техника выполнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	Практическое занятие №54	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с мячами; техника акробатических упражнений, высокий угол, горизонтальные упоры, стойки на руках; - повороты на ногах и прыжки с поворотами; - элементы гибкости: шпагаты, равновесия, перекидки, медленные перевороты; - составить комбинацию из восьми упражнений. К/Н: выполнение контрольного норматива в гибкости;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Тема 3.55. Развитие физического качества гибкость. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	Практическое занятие №55	2	3
	Содержание учебного материала - выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - упражнения для развития подвижности опорно-двигательного аппарата; - упражнения в парах для растяжки мышц нижних конечностей; К/Н: выполнение контрольного норматива в упражнении упор-присев, упор-лежа		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для мышц спины.	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.56. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	Практическое занятие №56	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - 12-ти минутный бег по площадке, бег с препятствиями; - закрепление специальных легкоатлетических упражнения для развития общей выносливости; быстрая ходьба в чередовании с бегом; с изменением направления по сигналу; - эстафеты, подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в спортивных секциях н/тенниса и	2	3

	шейпинга.		
Тема 2.57. Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие №57	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - техники бега на средние дистанции, - естественность движений, полноценное отталкивание (концентрация усилий бегуна в рабочей фазе), легкость бега (хорошее расслабление мышц в фазах относительного отдыха), значительный темп (частота движений); - упругая и эластичная постановка ноги на грунт, энергичный толчок; - свободные движения плечами и согнутыми руками; - углубленное дыхание, равномерность бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости	2	3
Тема 2.58. Спринтерский бег . Высокий старт, стартовый разгон.	Практическое занятие №58	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение бега по диагонали, с ускорением, с изменением направления, бег по прямой; - финиширование грудью; профилактика травм на занятиях по легкой атлетике; низкий старт; подвижные игры, эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -закрепление техники бега по дистанции.	2	3
Тема 2.59. Техника метания мяча в цель	Практическое занятие №59	2	2
	Содержание учебного материала		
	- выполнение специальных упражнений для верхнего плечевого пояса, - метание мяча перед собой в пол активным движением кисти; то же, но метание хлестообразным движением предплечья и кисти; - метание мяча вперед-вверх из и. п. стоя левым боком по отношению броску, - то же, но броски выполнять в вертикальные и горизонтальные цели; - метание мяча стоя левым боком по отношению броска на согнутой правой и приподнятой левой ноге с отведенным снарядом; - техника метания мяча в целом, подвижные игры с мячом, эстафеты.		

	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
	Практическое занятие №60		
Тема 2.60. Техника метание мяча в цель на результат. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	Содержание учебного материала	2	2
	-общеразвивающие и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса, - технические параметры метания мяча в цель; - метание мяча на результат; - подвижные игры с мячом. К/Н -выполнение контрольного норматива в беге на 60 м; -выполнение контрольного норматива метание гранаты; -выполнение контрольного норматива в беге 1000м (юноши), в беге 500 м (девушки)		
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в спортивных секциях н/тенниса и шейпинга; участие в соревнованиях.	2	3
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.61. Техника безопасности на уроках волейбол. Стойки в волейболе, подачи мяча	Практическое занятие №61		
	Содержание учебного материала	2	2
	- выполнение высокой и низкой стойки волейболиста в сочетании с кувырками, перекатами, подпрыгиваниями; - упражнения для кистей рук; подачи мяча в стену, изменяя расстояния до стены; - подачи мяча в мишень, подачи в определенную зону, подачи с шага; подачи мяча в обручи по зонам; учебная игра.		
Самостоятельная работа обучающихся: - участие в соревнования по выбору обучающегося.	2	2	
	Практическое занятие №62		
Тема 4.62. Основные приемы техники игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	Содержание учебного материала	2	3
	- общеразвивающие упражнения с партнером; техника выполнения верхнего, нижнего приемов мяча от стены; передача и прием мяча с партнером изменяя расстояние; техника приема мяча после подачи в различных зонах; - выполнение чередования приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания, то же через сетку; - учебная игра. К/Н: Верхняя передача мяча в парах		
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	- выполнение техники верхнего, нижнего приемов мяча.	2	3
Тема 4.63. Командные тактические действия волейболистов в нападении. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	Практическое занятие №63	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - специальная физическая подготовка; упражнения для развития ловкости; - комбинации без смены зон; - комбинации со сменой зон игроков передней линии после подачи мяча; - учебная игра. К/Н: выполнение контрольного норматива верхняя передача мяча в парах через сетку.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	3
Тема 4.64. Зачет.	Практическое занятие №64	2	3
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса, специальные упражнения для кистей рук для выполнения приема мяча с подачи; - прием мяча после нападающего удара; прыжковые упражнения у сетки для выполнения одиночного блокирования; система защиты со второй передачи; К/Н: выполнение контрольного норматива прием мяча снизу; выполнение контрольного норматива прием мяча сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	3
Раздел 4. Волейбол			
	Практическое занятие №65		
Тема 4.65. Основные приемы техники игры в волейбол	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с мячами на все группы мышц; - совершенствование техники верхнего, нижнего приемов мяча; имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу, - выполнение чередования приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания, то же через сетку;	2	2

	- учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение техники верхнего, нижнего приемов мяча.	2	3
Тема 4.66. Техника игры в волейбол в защите. Выполнение контрольного норматива по разделу волейбол.	Практическое занятие №66	2	2
	Содержание учебного материала - специальные подготовительные упражнения в парах с мячом, - техника блокирования нападающего удара, прием мячей при страховке; - освоение техники приема и передачи мячей летящих с небольшой скоростью, - прием и передача мяча двумя руками с падением, перекатом на спину; - передача мяча в сторону от партнера с изменением расстояния; - учебная игра. К/Н выполнение контрольного норматива верхняя передача над собой;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление прыжковых упражнений с выносом рук вверх.	2	3
	Практическое занятие №67	2	3
Содержание учебного материала - выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц; - прыжки через гимнастическую скамейку, выполнение техники приземления на две ноги после нападающего удара, - броски теннисного мяча через сетку в переднюю линию с разбега, нападающий удар с собственного набрасывания; - обучение технике прямого нападающего удара, удара с поворотом туловища; - обучение технике атакующего удара с задней линии, блокирования; - совершенствование нижней прямой подачи; - нападающий удар со 2, 4 зоны через связующего; учебная игра. К/Н: выполнение контрольного норматива нижней прямой подачи; выполнение контрольного норматива верхней прямой подачи;			
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.	2		
	Практическое занятие №68		

Тема 4.68. Поддачи мяча по зонам на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	Содержание учебного материала	2	3
	- специальные упражнения для верхних конечностей и кистей рук, упражнения с мячом в парах, подача мяча в зоны 2, 4, 1, 5, 6; - правила соревнований по волейболу; - подвижные игры с элементами волейбола; учебная игра. К/Н: выполнение контрольного норматива прием мяча снизу; выполнение контрольного норматива прием мяча сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.		
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.69. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Средства развития общей выносливости.	Практическое занятие №69	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения с партнером, силовые упражнения; - техника выполнения низкого, высокого старта; - ходьба в быстром темпе; медленный бег, чередуя с увеличением темпа; - чередование ходьбы и бега, длительный бег, бег с рывками по сигналу, бег с изменением стиля по периметру зала; упражнения с партнером на сопротивление; прыжки через скакалку, занятия на тренажерах; - подвижные игры, эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости	2	3
Тема 2.70. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Практическое занятие №70	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места взмах руками, толчок, полёт, приземление; развитие силовых и двигательных качеств; - выполнение специальных упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с места; эстафеты с элементами прыжков, подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости	2	3

Тема 2.71. Кроссовая подготовка Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №71		
	Содержание учебного материала	2	3
	- общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление; технические параметры кроссового бега; выполнение старта в группе; совершенствование правильного дыхания при беге, бег по дистанции, финиширование; постановка ноги на грунт, бег с партнером на спине, с изменением направления по сигналу; бег по площадке 20-30мин; - совершенствование правильного дыхания при беге по пересеченной местности - бег по дистанции, финиширование. К/Н: выполнение контрольного норматива в беге на 500 м; выполнение контрольного норматива в беге на 1000м выполнение контрольного норматива прыжок в длину с места		
Самостоятельная работа обучающихся: - составление по выбору комплекса упражнений из 12-ти элементов.	2	3	
Тема 2.72. Развитие скоростной выносливости. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №72		
	Содержание учебного материала	2	3
	- специальные упражнения с изменением скорости, направления движения; - специальные упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции; положение тела бегуна на вираже; - упражнения с амортизационной лентой; упражнения для икроножных мышц; - подвижные игры; эстафеты со скакалкой. К/Н: выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10 м;		
Самостоятельная работа обучающихся: - составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.	2	3	
Раздел 3. Гимнастика.			
Тема 3.73. Техника безопасности на	Практическое занятие №73		
	Содержание учебного материала	2	2
- ритмическая гимнастика общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без			

уроках гимнастика. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	пауз и остановок для объяснения упражнений); - шейпинг система физических упражнений (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление по выбору комплекса упражнений из 12-ти элементов.	2	3
Тема 3.74. Силовая гимнастика с использованием тренажеров. Выполнение контрольного норматива по разделу гимнастика.	Практическое занятие №74	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение комплекса прыжковых упражнений: прыжки ноги врозь, ножницы, прыжки с высоким подъемом коленей, захлестом голени назад; - попеременные боковые выпады, выпады с прыжком, приседания с прыжком, приседания «мельница», приседание «Сумо» с ударами рук в сторону; - держим баланс, упражнение «лягушка», планка с попеременным подъемом руки и колена; - занятия на тренажерах. К/Н -выполнение контрольного норматива в сгибание разгибание рук в упоре лежа(девушки) -выполнение контрольного норматива подтягивание (юноши);		
	Самостоятельная работа обучающихся: - повторение комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата.		
Тема 3.75. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие №75	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с гантелями; прыжки через скакалку; - техника выполнения упражнений на тренажерах; - упражнения со свободным весом (гантели, гири), упражнения с собственным весом; - техника выполнения упражнений для развития основных мышечных групп; - предупреждение травматизма на занятиях гимнастики. К/Н		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений для мышц		

	брюшного пресса.		
Тема 3.76. Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Практическое занятие №76	2	2
	Содержание учебного материала		
	- выполнение упражнений комплекса утренней гигиенической гимнастики: упражнения для шейного отдела и плечевого пояса; комплекса упражнений для туловища; дыхательные упражнения; комплекс упражнений для нижних конечностей; - упражнения общего воздействия на организм (простые, бег на месте, с танцевальными движениями, прыжки, подскоки, выпрыгивания).		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексной оценки физического состояния организма по Е.А Пироговой.	2	3
Тема 3.77. Оказание первой помощи при травмах и ушибах . Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	Практическое занятие №77	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение техники движений в шейпинге; - упражнения на коврик направлены на мышцы брюшного пресса; - выполнение правильного дыхания в ходе занятий; - занятия на тренажерах. К/Н: выполнение контрольного норматива в отжимании; выполнение контрольного норматива в поднимании туловища из положения лежа; выполнение контрольного норматива в поднимании ног из положения лежа выполнение контрольного норматива в гибкости;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий.	2	3
Тема 3.78. Зачет.	Практическое занятие №78	2	3
	Содержание учебного материала		
	- выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - упражнения для развития подвижности опорно-двигательного аппарата; - упражнения в парах для растяжки мышц нижних конечностей; К/Н: выполнение контрольного норматива в		

	упражнении «Пистолетик» выполнение контрольного норматива в упражнении упор-присев, упор-лежа выполнение контрольного норматива в прыжках на скакалке;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для мышц спины.	2	3
Тема 3.79. Специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности	Практическое занятие №79	2	2
	Содержание учебного материала - физические упражнения с глубоким дыханием; наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук; - полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки; - упражнения на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки; - упражнения на точность движений и концентрацию внимания; - упражнения махового характера для различных мышечных групп; - упражнения на внимания; с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для мышц спины.		
	Практическое занятие №80	2	2
Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; - танцевальные движения под музыку в стиле современного хип-хоп, - упражнения средней и высокой интенсивности с движениями из бокса, каратэ; - движения средней и высокой интенсивности ногами, махи, подскоки, повороты; планка с попеременным подъемом руки и колена; - занятия на тренажерах.			
Самостоятельная работа обучающихся: - повторение комплекса физических упражнений для развития вестибулярного аппарата.	2		
Тема 3.81. Силовая гимнастика с использованием	Практическое занятие №81	2	2
	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с партнером; - сгибание и разгибание рук в упоре на скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выпрыгивание из положения присед за 30 сек.;; - упражнения с гантелями на горизонтальной скамейке;		

гантель и тренажеров.	- упражнения на тренажерах для ног и ягодич, для груди и рук, для брюшного пресса и косых мышц живота; занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.	2	3
Тема 3.82. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика .	Практическое занятие №82	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения с партнером; - тяга вертикального блока к груди на многофункциональном тренажере; - тяга гантелей к поясу в наклоне, тяга вертикального блока за голову; - техника выполнения упражнения «ласточка» лежа на животе; упражнения для брюшного пресса, прыжки через скакалку, занятия на снарядах, в тренажерном зале.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для развития физического качества выносливость.	2	3
Тема 3.83. Подъем ног на перекладине - техника выполнения.	Практическое занятие №83	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выполнение техники движений с гимнастической палкой; - упражнения на коврике направлены на мышцы брюшного пресса; - выполнение правильного дыхания в ходе занятий; - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий.	2	3
Тема 3.84. Самоконтроль за функциональным состоянием организма	Практическое занятие №84	2	2
	Содержание учебного материала		
	- выполнение комплекса упражнений для центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - физические упражнения для опорно-двигательного аппарата с предметами; - измерение пульса, артериального давление после физической нагрузки, - комплекс упражнений со скакалками.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса физических упражнений при нарушении обменных	2	3

	процессов.		
<p>Тема 3.85. Классическая аэробика. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.</p>	Практическое занятие №85	2	3
	Содержание учебного материала		
	<p>- техника движений в аэробике; - упражнения различной направленности; - методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой; К/Н: выполнение контрольного норматива в отжимании; выполнение контрольного норматива в поднимании туловища из положения лежа; выполнение контрольного норматива в поднимании ног из положения лежа выполнение контрольного норматива в гибкости;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса дыхательных упражнений.</p>	2	3
<p>Тема 3.86. <u>Дифференцирова нный зачет</u></p>	Практическое занятие №86	2	3
	Содержание учебного материала		
	<p>- выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - упражнения для развития подвижности опорно-двигательного аппарата; - упражнения в парах для растяжки мышц нижних конечностей; К/Н: выполнение контрольного норматива в упражнении «Пистолетик» выполнение контрольного норматива в упражнении упор-присев, упор-лежа выполнение контрольного норматива в прыжках на скакалке;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для мышц спины.</p>	2	3

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета- спортивного зала и тренажёрного зала.

Технические средства обучения: компьютеры, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. <http://sport/minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
- <http://www.fizkult-ura.ru>
- Электронная библиотека «Лань»
 - Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с
 - Севастьянов, В. В. Вопросы физического воспитания студентов : монография / В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, В. И. Воропаев. — Воронеж : ВГАУ, 2021. — 155 с.
 - Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура у обучающихся должны сформироваться предусмотренные федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело следующие умения и знания:

Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">–наблюдение и оценка осуществления деятельности на практических занятиях: № 1-86.– домашние задания проблемного характера; 6; 8; 24; 25; 31; 32; 33.-выполнение контрольных нормативов физической подготовленности: №6; 7; 8; 13; 14; 15; 23; 24; 25; 28; 30; 33; 34; 35.-составление комплексов физических упражнений различной направленности: № 1-5; 7; 9-23; 26-29; 31; 32.- ведение дневника самоконтроля: № 6; 7; 8; 13; 14; 15; 23; 24; 28; 30; 33; 34; 35.
З1. О роли физической культуре в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">–наблюдение и оценка осуществления деятельности на практических занятиях: №1-35;-оценка по выполнению контрольных нормативов физической подготовленности на практических занятиях: № 6; 7; 8; 13; 14; 15; 23; 24; 25; 28; 30; 33; 34; 35.- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;-легкая атлетика:<ul style="list-style-type: none">-оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину: № 1-7; 26; 29; 30.-оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия, с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики: № 2.-спортивные игры волейбол.<ul style="list-style-type: none">-оценка техники базовых элементов техники спортивных игр по волейболу (передачи, подачи, жонглирование): № 31; 32.-оценка технико-тактических действий по волейболу: № 33; 34.Гимнастика:<ul style="list-style-type: none">-оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, акробатических упражнений: № 16-25.-оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики: № 18; 20; 22; 25.Кроссовая подготовка:<ul style="list-style-type: none">-оценка техники пробегания дистанции до 5 км: № 8; 28.-оценка уровня развития профессионально важных физических

	качеств для специальности «Сестринское дело»: общей выносливости, силы мышц рук и туловища, ловкости, гибкости: №8; 9; 10; 11; 16; 17.
32. Основы здорового образа жизни.	Теоретический раздел: -оценка уровня знаний посредством ответов на контрольные вопросы, тестовые задания; подготовки докладов, сообщений, рефератов; выполнения УИРС: 1.

В освоении учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должны сформироваться следующие общие компетенции:

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

ОК.2. Организовать собственную деятельность, выбирать типичные методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК.3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышения квалификации.

ОК.9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК.10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные различия.

ОК.11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК.12. Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК.13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен достичь в соответствии с рабочей программой воспитания следующего личностного результата:

ЛР20 Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации

ЛР29 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Соотнесение общих компетенций , личностных результатов реализации дисциплины с учетом программы воспитания, умений, знаний:

Общие компетенции	Личностные результаты реализации программы воспитания	Результаты освоения учебной дисциплины	
		Умения	Знания
ОК.1	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.2	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.3	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.4	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.5	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.6	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.7	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.8	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.9	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.10	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.11	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.12	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2
ОК.13	ЛР. 20 ЛР. 29	У.1	З.1 З.2

Соответствие тем и личностных результатов реализации дисциплины с учетом программы воспитания:

№ Теоретического/ практического занятия	Наименование разделов и тем.	Личностные результаты реализации программы воспитания.
1. (теоретическое)	Раздел 1. Основы физической культуры(теоретический) Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	ЛР. 20 ЛР. 29
1. (практическое)	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1.Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.	ЛР. 20 ЛР. 29
2.	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.	ЛР. 20 ЛР. 29
3.	Тема 2.3Техники передачи эстафетной палочки.	ЛР. 20 ЛР. 29
4.	Тема 2.4. Развитие скоростной выносливости	ЛР. 20 ЛР. 29
5.	Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места.	ЛР. 20 ЛР. 29
6.	Тема 2.6. Прыжки в длину с места на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	ЛР. 20 ЛР. 29
7.	Тема 2.7. Изучение техники метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	ЛР. 20 ЛР. 29
8.	Тема 2.8. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	ЛР. 20 ЛР. 29

9.	Раздел 3. Гимнастика Тема 3.9.Техника безопасности на уроке гимнастика. Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), сгибание разгибание в упоре лежа от лавки(девушки) - техника выполнения	ЛР. 20 ЛР. 29
10.	Тема 3.10. Силовая гимнастика с использованием тренажеров.	ЛР. 20 ЛР. 29
11.	Тема 3.11. Прыжки через короткую скакалку-техника выполнения.	ЛР. 20 ЛР. 29
12.	Тема 3.12. Общая физическая подготовка	ЛР. 20 ЛР. 29
13.	Тема 3.13. Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону - техника выполнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
14.	Тема 3.14. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика	ЛР. 20 ЛР. 29
15.	Тема 3.15. Зачет	ЛР. 20 ЛР. 29
16.	Тема 3.16. Силовая гимнастика с использованием утяжелителей и гантель.	ЛР. 20 ЛР. 29
17.	Тема 3.17. Лечебная физическая культура как средство профилактики при различных заболеваниях	ЛР. 20 ЛР. 29
18.	Тема 3.18. Стрейчинг-аэробика	ЛР. 20 ЛР. 29
19.	Тема 3.19 Общая физическая подготовка..	ЛР. 20 ЛР. 29
20.	Тема 3.20. Акробатические упражнения.	ЛР. 20 ЛР. 29
21.	Тема 3.21. Элементы вольных упражнений	ЛР. 20 ЛР. 29
22.	Тема 3.22. Атлетическая гимнастика	ЛР. 20 ЛР. 29
23.	Тема 3.23. Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика	ЛР. 20 ЛР. 29
24.	Тема 3.24. Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
25.	Тема 3.25 Акробатика. Упражнения на степеах. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика	ЛР. 20 ЛР. 29
26.	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.26.. Техника бега на средние дистанции	ЛР. 20 ЛР. 29
27.	Тема 2.27 Развитие скоростной выносливости.	ЛР. 20 ЛР. 29
28.	Тема 2.28. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	ЛР. 20 ЛР. 29
29.	Тема 2.29. Техника метания мяча в цель. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	ЛР. 20 ЛР. 29
30.	Тема 2.30. Метание мяча в цель на результат.	ЛР. 20 ЛР. 29

	Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	
31.	Раздел 4. Волейбол Тема 4.31 Основные приемы техники игры в волейбол	ЛР. 20 ЛР. 29
32.	Тема 4.32. Стойки в волейболе, подачи мяча.	ЛР. 20 ЛР. 29
33.	Тема 4.33. Техника игры в волейбол в защите. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол	ЛР. 20 ЛР. 29
34.	Тема 4.34. Техника выполнения нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол	ЛР. 20 ЛР. 29
35.	Тема 4.35 Зачет.	ЛР. 20 ЛР. 29
36.	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.36.Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Проверка общей физической подготовки. Развитие физического качества быстрота	ЛР. 20 ЛР. 29
37.	Тема2.37.Высокий, низкий старты. Финиширование-техника выполнения.	ЛР. 20 ЛР. 29
38.	Тема 2.38. Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м.	ЛР. 20 ЛР. 29
39.	Тема 2.39. Челночный бег 3x10 м. Техника метания гранаты. Выполнения контрольного норматива по разделу легкая атлетика.	ЛР. 20 ЛР. 29
40.	Тема 2.40. Техника прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	ЛР. 20 ЛР. 29
41.	Тема 2.41. Техника метания мяча в цель. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	ЛР. 20 ЛР. 29
42.	Тема 2.42. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	ЛР. 20 ЛР. 29
43.	Раздел 3. Гимнастика Тема 3.43.Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Наклоны вперед из положения сидя на полу.	ЛР. 20 ЛР. 29
44.	Тема 3.44. Сгибание и разгибание рук в упоре - техника выполнения	ЛР. 20 ЛР. 29
45.	Тема 3.45. Развитие физического качества гибкость	ЛР. 20 ЛР. 29
46.	Тема 3.46. Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону - техника выполнения.	ЛР. 20 ЛР. 29
47.	Тема 3.47. Упражнения со штангой – техника выполнения . Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
48.	Тема 3.48. Зачет.	ЛР. 20 ЛР. 29
49.	Тема 3.49. Специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности	ЛР. 20 ЛР. 29
50.	Тема 3.50. Развитие координационных способностей	ЛР. 20 ЛР. 29

51.	Тема 3.51. Атлетическая гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
52.	Тема 3.52 Силовая гимнастика с использованием тренажеров.	
53.	Тема 3.53. Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Выполнение контрольных нормативов.	ЛР. 20 ЛР. 29
54.	Тема 3.54. Сед углом - техника выполнения. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
55.	Тема 3.55. Развитие физического качества гибкость. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
56.	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.56. Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	ЛР. 20 ЛР. 29
57.	Тема 2.57. Техника бега на средние дистанции	ЛР. 20 ЛР. 29
58.	Тема 2.58. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон	ЛР. 20 ЛР. 29
59.	Тема 2.59. Техника метания мяча в цель.	ЛР. 20 ЛР. 29
60.	Тема 2.60. Метание мяча в цель на результат. Выполнение контрольного норматива по разделу легкая атлетика.	ЛР. 20 ЛР. 29
61.	Раздел 4. Волейбол Тема 4.61. Техника безопасности на уроках волейбол. Стойки в волейболе, подачи мяча	ЛР. 20 ЛР. 29
62.	Тема 4.62. Основные приемы техники игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	ЛР. 20 ЛР. 29
63.	Тема 4.63. Командные тактические действия волейболистов в нападении. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	ЛР. 20 ЛР. 29
64.	Тема 4.64. Зачет.	ЛР. 20 ЛР. 29
65.	Тема 4.65. Основные приемы техники игры в волейбол	ЛР. 20 ЛР. 29
66.	Тема 4.66. Техника игры в волейбол в защите. Выполнение контрольного норматива по разделу волейбол.	ЛР. 20 ЛР. 29
67.	Тема 4.67. Техника выполнения нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	ЛР. 20 ЛР. 29
68.	Тема 4.68. Подачи мяча по зонам на результат. Выполнение контрольных нормативов по разделу волейбол.	ЛР. 20 ЛР. 29
69.	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.69. Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Средства развития общей выносливости.	ЛР. 20 ЛР. 29
70.	Тема 2.70. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	ЛР. 20 ЛР. 29
71.	Тема 2.71. Кроссовая подготовка Выполнение контрольных нормативов.	ЛР. 20 ЛР. 29

72.	Тема 2.72. Развитие скоростной выносливости. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика	ЛР. 20 ЛР. 29
73.	Раздел 3. Гимнастика. Тема 3.73. Техника безопасности на уроке гимнастика. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	ЛР. 20 ЛР. 29
74.	Тема 3.74. Силовая гимнастика с использованием тренажеров. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
75.	Тема 3.75. Атлетическая гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	ЛР. 20 ЛР. 29
76.	Тема 3.76. Оздоровительная гимнастика при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	ЛР. 20 ЛР. 29
77.	Тема 3.77. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Выполнение контрольных нормативов.	ЛР. 20 ЛР. 29
78.	Тема 3.78. Зачет.	ЛР. 20 ЛР. 29
79.	Тема 3.79. Специальная физическая подготовка в профессиональной деятельности	ЛР. 20 ЛР. 29
80.	Тема 3.80. Аэробика	ЛР. 20 ЛР. 29
81.	Тема 3.81. Силовая гимнастика с использованием гантель и тренажеров.	ЛР. 20 ЛР. 29
82.	Тема 3.82. Общая физическая подготовка	ЛР. 20 ЛР. 29
83.	Тема 3.83. Подъём ног на перекладине - техника выполнения.	ЛР. 20 ЛР. 29
84.	Тема 3.84. Самоконтроль за функциональным состоянием организма	ЛР. 20 ЛР. 29
85.	Тема 3.85. Классическая аэробика. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика	ЛР. 20 ЛР. 29
86.	Тема 3.86. Дифференцированный зачет	ЛР. 20 ЛР. 29