

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
СПЕЦИАЛЬНОСТИ 34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО
НА БАЗЕ ОСНОВНОГО 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
« 29 » 06 2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413) и 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) в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 г. № 06-259) с учетом содержания рабочей программы воспитания ГБПОУ РО «К-ШМК» по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

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

Разработчики: 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	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело базовой подготовки.

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

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Сестринское дело по программе базовой подготовки на базе основного общего образования.

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура входит в обязательную часть общеобразовательного цикла ОУД.00 и соответствует естественнонаучному профессиональному профилю образования.

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

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05

Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к результатам обучения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение студентов личностных результатов (реализация программы воспитания)

- Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации
- 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 **176** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов
самостоятельной работы обучающегося **59** 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре. Дифференцированный зачет во 2 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. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	Практическое занятие №1	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!», 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 2.2. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиш	Практическое занятие №2	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!», 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. Развитие скоростных способностей..	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 ходьбе, 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. Выполнение прыжка в длину с разбега на результат. Выполнение контрольного норматива по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №4		
	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.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - составить комплекс специальных упражнений по легкой атлетике.	2	3
Тема 2.5. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие №5		
	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.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса прыжковых упражнений с места.	2	3
Тема 2.6. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, разгон	Практическое занятие №6		
	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;	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - изучение правил соревнований по легкой атлетике.	2	3
Тема 2.7. <u>Изучение техники</u>	Практическое занятие №7		
	Содержание учебного материала		

метания гранаты. Выполнение контрольных нормативов по разделу легкая атлетика.	- 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.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление индивидуальных комплексов физических упражнений для развития выносливости, силы, быстроты.	2	3
Тема 2.8. Техника бега по пересеченной местности.	Практическое занятие №8	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - развитие выносливости, 6-ти минутный бег; - подвижные игры. - подвижные игры с элементами бега, эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление индивидуальных комплексов физических упражнений для развития выносливости, силы, быстроты.	2	3
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 3.9. Совершенствование беговых упражнений..	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. Техника бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиш. Нормативный контроль: бег 1000	Практическое занятие №10	2	2
	Содержание учебного материала		
	- выполнение комплекса специальных упражнений для развития гибкости; - выполнение упражнений для нижних конечностей, - выполнение базовых шагов и объединение их в связки и комбинации;		

м	- методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение распространенных шаговых комбинаций.	2	3
Тема 3. 11. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов в движении.	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. Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	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. Строевые упражнения	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.	2	3
Тема 3.14. Выполнение построений и размыканий	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: 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 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса.	Практическое занятие №15	2	3
	Содержание учебного материала		
	-ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели; -ознакомление с дневником самоконтроля; -применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. К/Н: 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 3.16. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами.	Практическое занятие №16	2	2
	Содержание учебного материала		
	- техника движений в аэробике; - упражнения различной направленности; - методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса дыхательных упражнений.	2	3
Тема 3.17. Акробатические упражнения.	Практическое занятие №17		
	Содержание учебного материала		
	- выполнение общеразвивающих упражнений с		

Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	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 гигиенической гимнастики при нарушении опорно-двигательного аппарата.	2	3
Тема 3.18. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.	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.		
Тема 3.19. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	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; <u>- упражнения различной направленности;</u> <u>методы регулирования нагрузки в ходе занятий;</u> - выполнение упражнений на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для развития вестибулярного аппарата.		
Тема 3.20. Выполнение	Практическое занятие №20		
	Содержание учебного материала		

упражнений мост, шпагат (полушпагат).	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - выпрыгивание из положения присед за 30 сек,; - упражнения с гантелями на горизонтальной скамейке; -выполнение мостика из положения лежа -выполнения шпагата, полушпагата	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Тема 3.21. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	Практическое занятие №21	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - упражнения с гантелями на горизонтальной скамейке; -перестроение из колонны по одному в колону по два; -танцевальная разминка; -строевые упражнения;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	2	3
Тема 3.22. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Практическое занятие №22	2	2
	Содержание учебного материала		
	-повороты в движении; -перестроение из колонны по одному в колону по два; -танцевальная разминка; -строевые упражнения; -прыжок на короткой скакалке - 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.		
Тема 3.23. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и спины.	Практическое занятие №23	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; -повороты в движении; -перестроение из колонны по одному в колону		

	<p>по два;</p> <p>-танцевальная разминка;</p> <p>-строевые упражнения;</p> <p>-прыжок на короткой скакалке</p> <p>К/Н:</p> <p>-выполнение контрольного норматива в отжимании;</p> <p>-выполнение контрольного норматива в поднимание туловища из положения лежа;</p> <p>-выполнение контрольного норматива в поднимании ног из положения лежа</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>- составление и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий</p>	2	3
Тема 3.24. Зачет	Практическое занятие №24	2	3
	Содержание учебного материала		
	<p>Практическое занятие №24</p> <p>- выполнение упражнений комплекса утренней гигиенической гимнастики:</p> <p>упражнения для шейного отдела и плечевого пояса; комплекса упражнений для туловища; дыхательные упражнения; комплекс упражнений для нижних конечностей;</p> <p>- упражнения общего воздействия на организм (простые, бег на месте, с танцевальными движениями, прыжки, подскоки, выпрыгивания)</p> <p>К/Н:</p> <p>выполнение контрольного норматива в гибкости;</p> <p>выполнение контрольного норматива в упражнении «Пистолетик»</p>		
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>- выполнение комплексной оценки физического состояния организма по Е.А Пироговой</p>	2	3	
Тема 2.25. Акробатические упражнения. Подтягивание	Практическое занятие №25	2	3
	Содержание учебного материала		
	<p>- выполнение техники акробатических упражнений, кувырки, стойки, мосты, шпагат, полушпагат; кувырок вперед с выходом на одну ногу ("пистолетиком"),</p> <p>- техника выполнения и методика освоения основных элементов акробатических упражнений;</p> <p>- повороты на ногах и прыжки с поворотами;</p> <p>- элементы гибкости: шпагаты, равновесия, медленные перевороты;</p> <p>- составить комбинацию из восьми</p>		

	упражнений; - занятия на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - оформление презентации по теме: « Развитие физических качеств в процессе занятий спортивными играми»	2	3
Тема 2.26. Упражнения в равновесии. Силовые упражнения. Выполнение контрольного норматива по разделу гимнастика	Практическое занятие №26	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 упражнений на развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости	1	3
Тема 2.27. Гимнастическая полоса препятствий..	Практическое занятие №27	2	2
	Содержание учебного материала		
	-разминка; -специальные и подводящие упражнения теннисиста. -совершенствование технической подготовки: техники ударов. -одиночная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.	1	3
Тема 2.28. Длинный кувырок с разбега	Практическое занятие №28	2	3
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения на все группы мышц; - закрепить технику двигательных действий теннисиста. -упражнения на скорость и реакцию, жонглирование. -закрепление техники ударов и подач. -наблюдение и оценка выполнения упражнений перемещений игрока. К/Н: выполнение контрольного норматива в набивание мяча ладонной стороной ракетки; выполнение контрольного норматива в		

	набивание мяча тыльной стороной ракетки .		
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в спортивных секциях по выбору обучающегося.	1	3
Тема 2.29. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	Практическое занятие №29		
	Содержание учебного материала		
	- выполнение специальных упражнений для верхнего плечевого пояса, -передвижение игроков. -специальные упражнения игрока. -совершенствование технической подготовки видов подач и техники ударов. -наблюдение и оценка выполнения упражнений жонглирование. -одиночная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	1	3
Тема 2.30. Мост из положения лежа	Практическое занятие №30		
	Содержание учебного материала		
	-общеразвивающие и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса, -передвижение игроков. -специальные упражнения игрока. -совершенствование технической подготовки видов подач и техники ударов. -наблюдение и оценка выполнения упражнений жонглирование. -одиночная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений.	1	3
Тема 2.31. Тестирование наклона вперед из положения сидя..	Практическое занятие №31		
	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; - учебная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: -Составить комплекс общих развивающих упражнений для волейболиста.	1	3
Тема 2.32. Оздоровительная гимнастика при самостоятельных	Практическое занятие №32		
	Содержание учебного материала		
	- участие в соревнованиях по избранному виду. -разминка.	2	2

занятиях физическими упражнениями. Выполнение контрольных нормативов по разделу гимнастика.	-специальные упражнения игрока. -контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих скоростную реакцию. -подготовительные и имитационные упражнения. -закрепить тактические действия игрока К/Н выполнение контрольного норматива набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия или в группе ОФП.	1	3
Тема 2.33. Основные приемы техники игры в 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.	1	3
Тема 2.34. Стойки в волейболе, подачи мяча	Практическое занятие №34	2	2
	Содержание учебного материала		
	- участие в соревнованиях по избранному виду. -разминка. -специальные упражнения игрока. -контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих скоростную реакцию. -подготовительные и имитационные упражнения. -закрепить тактические действия игрока		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.	1	3
Тема 2.35. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	Практическое занятие №35	2	3
	Содержание учебного материала		
	- специальные упражнения для верхнего плечевого пояса, кистей рук; - обучение технике прямого нападающего		

	<p>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 наката справа в правый и левый углы стола; выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)</p>				
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.</p>	1	3		
<p>Тема 3.36 Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте.</p>	<p>Практическое занятие №36</p>	2	2		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>- общеразвивающие упражнения со скакалками; выпады, растяжки, отжимания из различных упоров; -развитие быстроты и скоростной выносливости; -совершенствование технической подготовки видов подач и техники ударов; -одиночная игра.</p>				
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнений на ловкость и быстроту реакции.</p>			1	3
	<p>Практическое занятие №37</p>				
<p>Тема 2.37. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>обучение технике прямого нападающего удара; -совершенствование техники изученных приёмов; -применение изученных приемов в учебной игре; К/Н выполнение контрольного норматива верхняя/нижняя подача мяча;-</p>	2	2		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.</p>			1	3
<p>Тема 2.38. Нижняя прямая подача</p>	<p>Практическое занятие №38</p>	2	2		
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>-построение; -специальные упражнения игрока. -совершенствование технической подготовки видов подач и техники ударов. -оценка техники ударов мяча в игре. -одиночная игра.</p>				

	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.	1	3
Тема 2.39. Техника игры в волейбол в защите.	Практическое занятие № 39	2	2
	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 игра накатами слева по диагонали.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение индивидуальных физических упражнений, направленных на развитие скоростных качеств.	1	3
	Практическое занятие №40		
Тема 2.40. Техника выполнения нападающего удара.	Содержание учебного материала - общеразвивающие упражнения с партнером на все группы мышц; - 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	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений с волейбольным мячом.	1	3
Тема 2.41. Поддача мяча по зонам на результат.	Практическое занятие №41	2	3
	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.- общеразвивающие упражнения на все группы		

	мышц;		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.	1	3
Тема 2.42. Техника нападающего удара. Выполнение контрольного норматива по разделу волейбол.	Практическое занятие №42	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; - прыжок на короткой скакалке		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений с волейбольным мячом.	1	3
Тема 2.43. Подачи мяча по зонам на результат.	Практическое занятие №43	2	2
	Содержание учебного материала		
	выполнение контрольного норматива передача мяча в парах через сетку.- 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. К/Н		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнений по развитию гибкости.	1	3
	Практическое занятие №44		
Тема 2.44. Бросок мяча через волейбольную сетку.	Содержание учебного материала	2	2
	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		

	Самостоятельная работа обучающихся: - составить комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	1	3
Тема 2.45. Передача мяча сверху через волейбольную сетку	Практическое занятие №45	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	1	3
Тема 2.46 Прямой нападающий удар в волейболе.	Практическое занятие №46	2	2
	Содержание учебного материала		
	- общеразвивающие упражнения с партнером на все группы мышц; - 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.	1	3
Тема 2.47 Техника безопасности на уроках легкой. Техника спринтерского бега.	Практическое занятие №47	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 изменением направления по сигналу;		

	<p>К/Н: выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 500 м;</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.</p>	1	3
Тема 2.48 Развитие скоростных способностей.	Практическое занятие №48	2	3
	Содержание учебного материала		
	<p>- 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</p>		
<p>Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.</p>	1	3	
Тема 2.49 Прыжки в длину с места на результат. Выполнение контрольного норматива по разделу легкая атлетика	Практическое занятие №48	2	2
	Содержание учебного материала		
	<p>Практическое занятие №49 -общеразвивающие и специальные упражнения для верхнего плечевого пояса, - метание мяча на результат; К/Н: -выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; -выполнение контрольного норматива в метании мяча</p>		
<p>Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса и мышц нижних конечностей.</p>	1	3	
Тема 4.50 Техника эстафетного бега. Передача эстафетной	Практическое занятие №50	2	2
	Содержание учебного материала		
	-овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя		

палочки , разгон.	руками. -закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. -обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	3
Тема 4.51. Техника метания в цель.	Практическое занятие №51	2	2
	Содержание учебного материала -Обучение групповым действиям в нападении и защите. -применение правил игры в волейбол в учебной игре. -учебная игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.		
Тема 4.52. . Метания мяча в цель на результат. Выполнение контрольного норматива по разделу легкая атлетика.	Практическое занятие №52	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; К/Н: -выполнение контрольного норматива в беге на 1000м		
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и выполнение комплекса физических упражнений для совершенствования техники изучаемых двигательных действий.		
Тема 4.53. Техника бега по пересеченной местности.	Практическое занятие №53	2	3
	Содержание учебного материала -овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	-закрепление техники выполнения		

	специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. -обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение комплексной оценки физического состояния организма по Е.А Пироговой.	1	3
Тема 4.54. Совершенствовани е специальных беговых упражнений	Практическое занятие №54		
	Содержание учебного материала	2	3
	-обучение технике нижней подачи и приёма после неё; -выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками; -закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте; -совершенствование техники владения мячом в учебной игре. К/Н: выполнение контрольного норматива передача мяча над собой; выполнение контрольного норматива передача в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: -Составить комплекс общих развивающих упражнений для волейболиста.	1	3
Тема 4.55. Техника бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиш	Практическое занятие №55		
	Содержание учебного материала	2	3
	-выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками; -закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте; -совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление прыжковых упражнений с выносом рук вверх.	1	3
Тема 4.56. Воспитание быстроты ,ловкости. Сдача контрольного норматива по бегу 500,1000 м.	Практическое занятие №56		
	Содержание учебного материала	2	2
	-обучение технике прямого нападающего удара; -совершенствование техники изученных приёмов; -применение изученных приемов в учебной игре; К/Н выполнение контрольного норматива верхняя/нижняя подача мяча;		
	Самостоятельная работа обучающихся: -составить комплекс упражнений на развития прыгучести.	1	3

Тема 4.57 Воспитание скоростной выносливости в беге на средние дистанции	Практическое занятие №57	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 ходьбе, в медленном беге. -передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. - подвижные игры с элементами бега, эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости	1	3
Тема 4.58. Развитие скоростной выносливости. Оценить технику бега на средние дистанции(бег по виражу)	Практическое занятие №58	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!», 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 комплекса физических упражнений для развития выносливости в процессе занятий.	1	3
Тема 4.59 Дифференцированный зачет	Практическое занятие №59	2	3
	Содержание учебного материала		
	Теоретическая часть: Выполнение тестовых заданий, состоящих из разделов: -гимнастика -легкая атлетика -волейбол Практическая часть: - выполнение комплексов физических упражнений для закрепления знаний и умений, полученных в ходе практических занятий.		
ВСЕГО		176	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Электронная библиотека «Лань»

1. «Матвеев А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень» (Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646> (дата обращения: 15.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 1.).

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. <http://sport/minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. <http://www.fizkult-ura.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура у обучающегося должны сформироваться следующие результаты:

Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
Уметь: -анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями; - осуществлять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями. -выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной категории.	Формы контроля обучения: –наблюдение и оценка осуществления деятельности на практических занятиях: № 1-59. – 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.
Знать/понимать - требования безопасности на занятиях по спортивным играм, физической подготовке, атлетике и др.; - роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; -индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	Методы оценки результатов: –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: -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. -оценка техники базовых элементов техники спортивных игр по волейболу (передачи, подачи, жонглирование): № 31; 32. -оценка технико-тактических действий по волейболу: № 33; 34. Гимнастика: -оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, акробатических упражнений: № 16-25.

	<p>-оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики: № 18; 20; 22; 25.</p> <p>Кроссовая подготовка:</p> <p>-оценка техники пробегания дистанции до 5 км: № 8; 28.</p> <p>-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.</p>
--	---