

**Медицинский колледж  
ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация – Медицинская сестра / Медицинский брат

Одобрена цикловой методической комиссией общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов  
Протокол №10 от 29.06.2021 года

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                             | 37 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                           | 39 |
| 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 41 |
| 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ  | 44 |

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

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

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

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина БД.06 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

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

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

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

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

**З2** – основы здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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



## 2.2 Тематический план дисциплины по учебным семестрам

### БД.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Макс. учебная нагрузка на студента час. | Количество аудиторных часов |                       |                      | Самостоятельная работа |
|--|---|-----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|
|  |   | Всего                       | Теоретические занятия | Практические занятия |                        |
| <b>Раздел 1. Введение</b>  | <b>3</b>                                | <b>2</b>                    | <b>0</b>              | <b>2</b>             | <b>1</b>               |
| Тема1.1 Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   | <b>30</b>                               | <b>20</b>                   | <b>0</b>              | <b>20</b>            | <b>10</b>              |
| Тема2.1 Специальная разминка в легкой атлетике. Бег–разновидности. Много скаки.                                  | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |
| Тема2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).                              | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |
| Тема2.3 Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.                            | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |
| Тема2.4.Бег с низкого старта Демонстрация техники на отрезке до30м. (Контрольный норматив).                      | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |
| Тема2.5Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.  | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |
| Тема2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.  | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |
| Тема2.7 Челночный бег10х10мили5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).                                   | 3                                       | 2                           | 0                     | 2                    | 1                      |

|   |           |           |          |           |           |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| Тема2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.                  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема2.9.Метание малого мяча в цель (Контрольный норматив).  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема2.10 Кроссовый бег2000м–девушки,3000м–юноши на времяили3000м,5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).      | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| <b>Раздел3.Спортивные игры</b>  | <b>57</b> | <b>38</b> | <b>0</b> | <b>38</b> | <b>19</b> |
| <b>Раздел 3.1 Волейбол</b>  | <b>30</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>10</b> |
| Тема 3.1.1.Правила игры Перемещения, стойки игрока.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.2 Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.3 Прием-передача мяча сверху от стены (Контрольный норматив).  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.4 Техника выполнения приема мяча снизу Игра в парах.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.5Прием-передача мяча с низу от стены (Контрольный норматив).   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.6Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающему даре.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.7 Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.8 Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.9 Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 3.1.10 Двусторонняя учебная игра Судейство игры. Действия судей.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |



|  |           |           |          |           |          |
|--|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| <b>Раздел 3.2 Баскетбол</b>  | <b>27</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>18</b> | <b>9</b> |
| Тема 3.2.1 Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.                        | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.2 Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.                           | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.3 Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).                                 | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.4 Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.5 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).     | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.6 Тактика нападения Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков Техника ведения мяча.                        | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.7 Ведение мяча на время левой-правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).              | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.8 Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока Учебная игра.  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 3.2.9 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).                | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>  | <b>12</b> | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>8</b>  | <b>4</b> |
| <b>Раздел 4.1. Гимнастика основная</b>   | <b>12</b> | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>8</b>  | <b>4</b> |
| Тема 4.1.1 Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 4.1.2 Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировать зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |

|   |            |           |          |           |           |
|---|------------|-----------|----------|-----------|-----------|
| Тема 4.1.3 Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.  | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 4.1.4 Кувырок вперед, назад–техника выполнения. Длинный кувырок (юноши)зачет.  | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| <b>ИТОГ: 1 Семестра</b>   | <b>102</b> | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> | <b>34</b> |
| <b>2 Семестр</b>  |            |           |          |           |           |
| <b>Раздел 5 Гимнастика</b>  | <b>33</b>  | <b>22</b> | <b>0</b> | <b>22</b> | <b>11</b> |
| <b>Раздел 5.1 Гимнастика основная</b>   | 18         | 12        | 0        | 12        | 6         |
| Тема 5.1.1 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив) Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов(юноши). | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 5.1.2 Акробатика–стойка на голове, руках(юноши), упражнение «Мост» девушки).   | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 5.1.3 Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).   | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 5.1.4 Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину(юноши). (Контрольный норматив).  | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 5.1.5 Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).                                      | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 5.1.6 Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).  | 3          | 2         | 0        | 2         | 1         |
| <b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика.</b>  | <b>15</b>  | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>5</b>  |

|  |           |           |          |           |           |
|--|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| Тема 6.1 Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры–виды, техника безопасности. | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 6.2 Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.            | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 6.3 Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.          | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 6.4 Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).              | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 6.5 Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.     | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| <b>Раздел 7 Спортивные игры</b>  | <b>40</b> | <b>30</b> | <b>0</b> | <b>30</b> | <b>15</b> |
| <b>Раздел 7.1 Волейбол</b>   | <b>18</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>12</b> | <b>6</b>  |
| Тема 7.1.1 Правила игры. Перемещения, стойки игрока.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 7.1.2 Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 7.1.3 Прием-передача мяча сверху от стены (Контрольный норматив).   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 7.1.4 Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 7.1.5 Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| Тема 7.1.6. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1         |
| <b>Раздел 8 Баскетбол</b>  | <b>27</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>18</b> | <b>9</b>  |

|   |           |           |          |           |          |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| Тема 8.1 Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.2 Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.3 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками–на время. (Контрольный норматив).                        | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.4 Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.                                       | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.5 Владение мячом. Дриблинг мяча на месте–левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.6 Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.7 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.8 Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.  | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 8.9 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).                                 | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| <b>Раздел 9 Легкая атлетика.</b>  | <b>21</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>14</b> | <b>7</b> |
| Тема 9.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег–разновидности. Много скаки.   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |
| Тема 9.2 Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).   | 3         | 2         | 0        | 2         | 1        |

|   |            |            |          |            |           |
|---|------------|------------|----------|------------|-----------|
| Тема 9.3 Бег на короткие дистанции.<br>Техника низкого старта, бега по<br>дистанции, финиша.              | 3          | 2          | 0        | 2          | 1         |
| Тема 9.4 Бег с низкого старта.<br>Демонстрация техники на отрезке до 30<br>метров. (Контрольный норматив) | 3          | 2          | 0        | 2          | 1         |
| Тема 9.5 Эстафетный бег. Виды эстафет.<br>Техника передачи эстафетной палочки.                            | 3          | 2          | 0        | 2          | 1         |
| Тема 9.6 Методы воспитания скоростной<br>выносливости. Виды челночного бега.                              | 3          | 2          | 0        | 2          | 1         |
| Тема 9.7 Челночный бег 4 на 9 или 5на18<br>(в зале) на время. Зачет.                                      | 3          | 2          | 0        | 2          | 1         |
| <b>ИТОГ 2 Семестра</b>  | <b>99</b>  | <b>66</b>  | <b>0</b> | <b>66</b>  | <b>33</b> |
| <b>ВСЕГО</b>  | <b>201</b> | <b>134</b> | <b>0</b> | <b>134</b> | <b>67</b> |

| 2.2 Содержание учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура |  |  |  |  |                                 |    |    |
|--|--|--|--|--|---------------------------------|----|----|
| номер раздела, темы, элемента содержания учеб. материала     | объем ч. на изучение раздела, темы, самостоятельная работа | наименование разделов, тем,  | Вид занятия или учебной деятельности обучающихся | содержание учебного материала, задания для самостоятельной работы  | коды формируемых знаний, умений |    |    |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>2</b>   | <b>Введение</b>  |  |  | y1                              | z1 | z2 |
| Тема 1.1.  | 2  | Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | Практическое занятия                             |  | y1                              | z1 | z2 |
| 1.1.1  |  |  |  | Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже.   | y1                              | z1 | z2 |
| 1.1.2  |  |  |  | Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже.   | y1                              | z1 | z2 |
| 1.1.3  |  |  |  | Характеристика разделов программы по предмету.   | y1                              | z1 | z2 |
| 1.1.4  |  |  |  | Требования к зачету по физической культуре.  | y1                              | z1 | z2 |
| 1.1.5  |  |  |  | Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале.   | y1                              | z1 | z2 |
|  | 1  |  | Самостоятельная работа                           | Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, олимпийского движения, современного состояния физической культуры в России и за рубежом. |                                 |    |    |
| <b>Раздел 2</b>  | <b>20</b>  | <b>Легкая атлетика</b>   |  |  |                                 |    |    |

|          |   |   |                        |   |    |    |    |
|----------|---|---|------------------------|---|----|----|----|
| Тема2.1  | 2 | Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.      | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.1.1    |   |   |                        | Специальная разминка в легкой атлетике  | y1 | z1 | z2 |
| 2.1.2    |   |   |                        | Специальные беговые упражнения  | y1 | z1 | z2 |
| 2.1.3    |   |   |                        | Бег с высоким подниманием бедра   | y1 | z1 | z2 |
| 2.1.4    |   |   |                        | Бег с захлестом голени  | y1 | z1 | z2 |
| 2.1.5    |   |   |                        | Бег приставным и крестным шагом.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.1.6    |   |   |                        | Много скоки на одной и двух ногах.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.1.7    |   |   |                        | Упражнения на гибкость.   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |   | Самостоятельная работа | Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями.  |    |    |    |
| Тема 2.2 | 2 | Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).    | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.2.1    |   |   |                        | Бег   | y1 | z1 | z2 |
| 2.2.2    |   |   |                        | Разминочные упражнения  | y1 | z1 | z2 |
| 2.2.3    |   |   |                        | Подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива   | y1 | z1 | z2 |
| 2.2.4    |   |   |                        | Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки   | y1 | z1 | z2 |
| 2.2.5    |   |   |                        | Техника выполнения прыжков с места  | y1 | z1 | z2 |
| 2.2.6    |   |   |                        | Лучшая попытка – в зачет.   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |   | Самостоятельная работа | Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. |    |    |    |
| Тема2.3  | 2 | Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.3.1    |   |   |                        | Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции  | y1 | z1 | z2 |

|          |   |  |                        |  |    |    |    |
|----------|---|--|------------------------|--|----|----|----|
| 2.3.2    |   |  |                        | Пробеги коротких отрезков с низкого старта   | y1 | z1 | z2 |
| 2.3.3    |   |  |                        | Старт по сигналу   | y1 | z1 | z2 |
| 2.3.4    |   |  |                        | Бег 30 метров с низкого старта   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |  | Самостоятельная работа | Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. |    |    |    |
| Тема 2.4 | 2 | Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 2.4.1    |   |  |                        | Бег  | y1 | z1 | z2 |
| 2.4.2    |   |  |                        | Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции  | y1 | z1 | z2 |
| 2.4.3    |   |  |                        | Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера  | y1 | z1 | z2 |
|          |   |  |                        | По результатам выставляется оценка.  | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |  | Самостоятельная работа | Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет.   |    |    |    |
| Тема 2.5 | 2 | Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.                     | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 2.5.1    |   |  |                        | Бег  | y1 | z1 | z2 |
| 2.5.2    |   |  |                        | Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,   | y1 | z1 | z2 |
| 2.5.3    |   |  |                        | Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.5.4    |   |  |                        | Передача в линейной, встречной эстафете.   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта».                |    |    |    |



|          |   |   |                        |   |    |    |    |
|----------|---|---|------------------------|---|----|----|----|
| Тема 2.6 | 2 | Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.                              | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.6.1    |   |   |                        | Бег   | y1 | z1 | z2 |
| 2.6.2    |   |   |                        | Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,  | y1 | z1 | z2 |
| 2.6.3    |   |   |                        | Многократные пробеги коротких отрезков с максимальной скоростью.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.6.4    |   |   |                        | Челночный бег.  | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |   | Самостоятельная работа | Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья».   |    |    |    |
| Тема 2.7 | 2 | Челночный бег 10x10м или 5x18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).                     | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.7.1    |   |   |                        | Бег   | y1 | z1 | z2 |
| 2.7.2    |   |   |                        | Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,  | y1 | z1 | z2 |
| 2.7.3    |   |   |                        | По выбору проведение челночного бега на дистанции 10x10м или 5x18м в зале.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.7.4    |   |   |                        | Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». |    |    |    |
| Тема 2.8 | 2 | Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.8.1    |   |   |                        | Легкоатлетические метания.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.8.2    |   |   |                        | Техника выполнения метания теннисного мяча.   | y1 | z1 | z2 |

|           |   |  |                        |   |    |    |    |
|-----------|---|--|------------------------|---|----|----|----|
| 2.8.3     |   |  |                        | Разбег  | y1 | z1 | z2 |
| 2.8.4     |   |  |                        | Скачок  | y1 | z1 | z2 |
| 2.8.5     |   |  |                        | Финальное усилие  | y1 | z1 | z2 |
| 2.8.6     |   |  |                        | Метание с места и с разбега.  | y1 | z1 | z2 |
|           | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». |    |    |    |
| Тема 2.9  | 2 | Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).  | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.9.1     |   |  |                        | Легкоатлетические метания.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.9.2     |   |  |                        | Техника выполнения метания теннисного мяча.   | y1 | z1 | z2 |
| 2.9.3     |   |  |                        | Разбег  | y1 | z1 | z2 |
| 2.9.4     |   |  |                        | Скачок  | y1 | z1 | z2 |
| 2.9.5     |   |  |                        | Финальное усилие  | y1 | z1 | z2 |
| 2.9.6     |   |  |                        | Метание с места и с разбега.  | y1 | z1 | z2 |
| 2.9.7     |   |  |                        | После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.  | y1 | z1 | z2 |
|           | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.  |    |    |    |
| Тема 2.10 | 2 | Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 2.10.1    |   |  |                        | Кроссовый бег 2000 м. – девушки   | y1 | z1 | z2 |
| 2.10.2    |   |  |                        | 3000 м. – юноши на время  | y1 | z1 | z2 |
| 2.10.3    |   |  |                        | 5000 м. без учета времени. (Контрольный норматив).  | y1 | z1 | z2 |
| 2.10.4    |   |  |                        | Упражнения на восстановление дыхания.   | y1 | z1 | z2 |

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

|            |   |   |                        |   |    |    |    |
|------------|---|---|------------------------|---|----|----|----|
| 3.1.3.1    |   |   |                        | С расстояния 2 метра выполнить прием-передачу мяча от стены – 10 раз  | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.3.2    |   |   |                        | Показать навыки приема мяча в игре.   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол».    |    |    |    |
| Тема 3.1.4 | 2 | Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.             | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.1.4.1    |   |   |                        | Технические приемы: прием – передача мяча снизу.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.4.2    |   |   |                        | Игра в парах и у стены.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.4.3    |   |   |                        | Варианты.   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 3.1.5 | 2 | Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).     | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.1.5.1    |   |   |                        | С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.5.2    |   |   |                        | Показать навыки приема мяча в игре.   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 3.1.6 | 2 | Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.1.6.1    |   |   |                        | Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.6.2    |   |   |                        | Положение рук при ударе.  | y1 | z1 | z2 |

|            |   |  |                        |   |    |    |    |
|------------|---|--|------------------------|---|----|----|----|
| 3.1.6.3    |   |  |                        | Отработка удара у стены и через сетку.  | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 3.1.7 | 2 | Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.1.7.1    |   |  |                        | Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.7.2    |   |  |                        | Показать технику удара по мячу в игре.  | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 3.1.8 | 2 | Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.   | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.1.8.1    |   |  |                        | Виды подачи.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.8.2    |   |  |                        | Ошибки при подаче мяча.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.8.3    |   |  |                        | Имитация подачи в стену и подача через сетку.   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 3.1.9 | 2 | Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).  | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.1.9.1    |   |  |                        | Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.9.2    |   |  |                        | Девушки – из 6 попыток 5 в зачет.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.9.3    |   |  |                        | Юноши из 5– 5 в зачет.  | y1 | z1 | z2 |

|                   |           |  |                        |   |    |    |    |
|-------------------|-----------|--|------------------------|---|----|----|----|
|                   | 1         |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 3.1.10       | 2         | Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.                     | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.1.10.1          |           |  |                        | Правила игры, жесты судей.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.10.2          |           |  |                        | Действия и полномочия судей.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.10.3          |           |  |                        | Судейство игры.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.1.10.4          |           |  |                        | Двусторонняя учебная игра.  | y1 | z1 | z2 |
|                   | 1         |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| <b>Раздел 3.2</b> | <b>18</b> | <b>Баскетбол</b>   |                        |   |    |    |    |
| Тема 3.2.1.       | 2         | Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.2.1.1.          |           |  |                        | Правила игры, судейство, перемещение на площадке.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.1.2           |           |  |                        | Стойки игрока.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.1.3           |           |  |                        | Действия с мячом: ведение, передачи, броски.  | y1 | z1 | z2 |
|                   | 1         |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол» |    |    |    |
| Тема 3.2.2        | 2         | Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.    | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 3.2.2.1           |           |  |                        | Специальная разминка баскетболиста.   | y1 | z1 | z2 |

|            |   |   |                        |  |    |    |    |
|------------|---|---|------------------------|--|----|----|----|
| 3.2.2.2    |   |   |                        | Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.2.3    |   |   |                        | Техника штрафного броска.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.2.4    |   |   |                        | Броски с места, с указанных точек.   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 3.2.3 | 2 | Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 3.2.3.1    |   |   |                        | Броски с места и в движении.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.3.2    |   |   |                        | Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.3.3    |   |   |                        | Штрафной бросок.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.3.4    |   |   |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 3.2.4 | 2 | Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.                | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 3.2.4.1    |   |   |                        | Техника передачи мяча.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.4.2    |   |   |                        | Положение рук при передаче.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.4.3    |   |   |                        | Виды передачи мяча.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.4.4    |   |   |                        | Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.4.5    |   |   |                        | Ловля мяча.  | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |

|            |   |   |                        |  |    |       |
|------------|---|---|------------------------|--|----|-------|
| Тема 3.2.5 | 2 | Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |       |
| 3.2.5.1    |   |   |                        | Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время.  | y1 | z1 z2 |
| 3.2.5.2    |   |   |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 z2 |
| 3.2.5.3    |   |   |                        | Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время                    | y1 | z1 z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |       |
| Тема 3.2.6 | 2 | Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.                  | Практическое занятия   |  |    |       |
| 3.2.6.1    |   |   |                        | Тактика нападения. Варианты нападения.   | y1 | z1 z2 |
| 3.2.6.2    |   |   |                        | Варианты нападения.  | y1 | z1 z2 |
| 3.2.6.3    |   |   |                        | Быстрый прорыв.  | y1 | z1 z2 |
| 3.2.6.4    |   |   |                        | Тактика атаки на кольцо.   | y1 | z1 z2 |
| 3.2.6.5    |   |   |                        | Взаимодействие игроков.  | y1 | z1 z2 |
| 3.2.6.6    |   |   |                        | Техника ведения мяча.  | y1 | z1 z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |       |
| Тема 3.2.7 | 2 | Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).         | Практическое занятия   |  |    |       |
| 3.2.7.1    |   |   |                        | Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий.  | y1 | z1 z2 |



|                  |          |  |                        |  |    |    |    |
|------------------|----------|--|------------------------|--|----|----|----|
| 3.2.7.2          |          |  |                        | контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.7.3          |          |  |                        | В качестве препятствий используются стулья, обручи.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.7.4          |          |  |                        | Ведение осуществляется на время.   | y1 | z1 | z2 |
|                  | 1        |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 3.2.8       | 2        | Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.                          | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 3.2.8.1          |          |  |                        | Тактика защиты.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.8.2          |          |  |                        | Варианты защиты.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.8.3          |          |  |                        | Зонная защита.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.8.4          |          |  |                        | Взаимодействие игроков.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.8.5          |          |  |                        | Прессинг игрока.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.8.6          |          |  |                        | Учебная игра.  | y1 | z1 | z2 |
|                  | 1        |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 3.2.9       | 2        | Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 3.2.9.1          |          |  |                        | Броски в движении.   | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.9.2          |          |  |                        | Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны.  | y1 | z1 | z2 |
| 3.2.9.3          |          |  |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |
|                  | 1        |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>8</b> | <b>Гимнастика</b>  |                        |  |    |    |    |

|                   |          |  |                        |  |  |    |    |    |
|-------------------|----------|--|------------------------|--|--|----|----|----|
| <b>Раздел 4.1</b> | <b>8</b> | <b>Гимнастика основная</b>   |                        |  |  |    |    |    |
| Тема 4.1.1.       | 2        | Виды гимнастики.<br>Терминология.<br>Общеразвивающие упражнения                                      | Практическое занятия   |  |  | y1 | z1 | z2 |
| 4.1.1.1           |          |  |                        | Виды гимнастики.   |  | y1 | z1 | z2 |
| 4.1.1.2           |          |  |                        | Терминология.  |  | y1 | z1 | z2 |
| 4.1.1.3           |          |  |                        | Общеразвивающие упражнения.  |  | y1 | z1 | z2 |
|                   | 1        |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |  |    |    |    |
| Тема 4.1.2        | 2        | Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |  |    |    |    |
| 4.1.2.1           |          |  |                        | Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет.   |  | y1 | z1 | z2 |
| 4.1.2.2           |          |  |                        | Контрольный норматив   |  | y1 | z1 | z2 |
|                   | 1        |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |  |    |    |    |
| Тема 4.1.3        | 2        | Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.  | Практическое занятия   |  |  |    |    |    |

|                   |           |  |                        |  |    |    |    |
|-------------------|-----------|--|------------------------|--|----|----|----|
| 4.1.3.1           |           |  |                        | Акробатические упражнения.   | y1 | z1 | z2 |
| 4.1.3.2           |           |  |                        | Кувырки.   | y1 | z1 | z2 |
| 4.1.3.3           |           |  |                        | Комбинации элементов.  | y1 | z1 | z2 |
|                   | 1         |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| Тема 4.1.4        | 2         | Кувырок вперед, назад – техника выполнения.<br>Длинный кувырок (юноши).<br>Зачет   | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 4.1.4.1           |           |  |                        | Кувырок вперед, назад – техника выполнения.  | y1 | z1 | z2 |
| 4.1.4.2           |           |  |                        | Длинный кувырок (юноши).   | y1 | z1 | z2 |
|                   | 1         |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| <b>Раздел 5</b>   | <b>22</b> | <b>Гимнастика</b>  |                        |  |    |    |    |
| <b>Раздел 5.1</b> | <b>12</b> | <b>Гимнастика основная</b>   |                        |  |    |    |    |
| Тема 5.1.1        | 2         | Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | Практическое занятия   |  |    |    |    |

|            |   |  |                        |  |    |    |    |
|------------|---|--|------------------------|--|----|----|----|
| 5.1.1.1    |   |  |                        | Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов.   | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.1.2    |   |  |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.1.3    |   |  |                        | Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).  | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| Тема 5.1.2 | 2 | Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).                         | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 5.1.2.1    |   |  |                        | Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| Тема 5.1.3 | 2 | Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 5.1.3.1    |   |  |                        | Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши).   | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.3.2    |   |  |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |

|            |   |   |                        |  |    |    |    |
|------------|---|---|------------------------|--|----|----|----|
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| Тема 5.1.4 | 2 | Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).                  | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 5.1.4.1    |   |   |                        | Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши).   | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.4.2    |   |   |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| Тема 5.1.5 | 2 | Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 5.1.5.1    |   |   |                        | Брусья.  | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.5.2    |   |   |                        | Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки).  | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.5.3    |   |   |                        | Махи, соскок махом вперед, назад (юноши).  | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.5.4    |   |   |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |

|                 |           |   |                        |  |    |    |    |
|-----------------|-----------|---|------------------------|--|----|----|----|
|                 | 1         |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| Тема 5.1.6      | 2         | Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).                                 | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 5.1.6.1         |           |   |                        | Брусья.  | y1 | z1 | z2 |
| 5.1.6.2         |           |   |                        | Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).  | y1 | z1 | z2 |
|                 | 1         |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». |    |    |    |
| <b>Раздел 6</b> | <b>10</b> | <b>Атлетическая гимнастика</b>  |                        |  |    |    |    |
| Тема 6.1        | 2         | Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 6.1.1           |           |   |                        | Общая физическая подготовка.   | y1 | z1 | z2 |
| 6.1.2           |           |   |                        | Силовые упражнения.  | y1 | z1 | z2 |
| 6.1.3           |           |   |                        | Снаряды, подходы, повторы.   | y1 | z1 | z2 |
| 6.1.4           |           |   |                        | Тренажеры – виды, техника безопасности.  | y1 | z1 | z2 |
|                 | 1         |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение   |    |    |    |

|           |   |   |                        |  |    |    |    |
|-----------|---|---|------------------------|--|----|----|----|
|           |   |   |                        | дополнительной литературы по теме:<br>«Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».  |    |    |    |
| Тема 6.2. | 2 | Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив).<br>Упражнения с отягощением.   | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 6.2.1     |   |   |                        | Упражнения для развития силы рук.  | y1 | з1 | з2 |
| 6.2.2     |   |   |                        | Отжимания от пола.   | y1 | з1 | з2 |
| 6.2.3     |   |   |                        | Контрольный норматив   | y1 | з1 | з2 |
| 6.2.4     |   |   |                        | Упражнения с отягощением.  | y1 | з1 | з2 |
|           | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме:<br>«Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». |    |    |    |
| Тема 6.3. | 2 | Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук.<br>Упражнения с отягощением. | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 6.3.1     |   |   |                        | Статические, динамические упражнения.  | y1 | з1 | з2 |
| 6.3.2     |   |   |                        | упражнения для развития мышц груди, рук.   | y1 | з1 | з2 |
| 6.3.3     |   |   |                        | Упражнения с отягощением.  | y1 | з1 | з2 |
|           | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме:<br>«Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». |    |    |    |
| Тема 6.4  | 2 | Упражнения для развития силы мышц плеча.<br>Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).     | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 6.4.1     |   |   |                        | Упражнения для развития силы мышц плеча.   | y1 | з1 | з2 |
| 6.4.2     |   |   |                        | Подтягивание из виса.  | y1 | з1 | з2 |

|                   |           |   |                        |   |    |    |    |
|-------------------|-----------|---|------------------------|---|----|----|----|
| 6.4.3             |           |   |                        | Подтягивание из виса лежа.  | y1 | з1 | з2 |
| 6.4.4             |           |   |                        | Контрольный норматив  | y1 | з1 | з2 |
|                   | 1         |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». |    |    |    |
| Тема 6.5          | 2         | Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 6.5.1             |           |   |                        | Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин.  | y1 | з1 | з2 |
| 6.5.2             |           |   |                        | Контрольный норматив.   | y1 | з1 | з2 |
| 6.5.3             |           |   |                        | Упражнения для развития силы мышц ног.  | y1 | з1 | з2 |
|                   | 1         |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс».                |    |    |    |
| <b>Раздел 7</b>   | <b>30</b> | <b>Спортивные игры</b>  |                        |   |    |    |    |
| <b>Раздел 7.1</b> | <b>12</b> | <b>Волейбол</b>   |                        |   |    |    |    |
| Тема 7.1.1        | 2         | Правила игры. Перемещения, стойки игрока.   | Практическое занятия   |   |    |    |    |
| 7.1.1.1           |           |   |                        | Историческая справка.   | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.1.2           |           |   |                        | Спортивный инвентарь, оборудование.   | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.1.5           |           |   |                        | Размер и разметка площадки.   | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.1.6           |           |   |                        | Правила игры.   | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.1.7           |           |   |                        | Стойка игрока.  | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.1.8           |           |   |                        | Перемещение игрока на площадке.   | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.1.9           |           |   |                        | Оценка технического уровня игроков.   | y1 | з1 | з2 |



|            |   |  |                        |  |    |    |    |
|------------|---|--|------------------------|--|----|----|----|
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.   |    |    |    |
| Тема 7.1.2 | 2 | Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 7.1.2.1    |   |  |                        | Технические приемы: передача мяча  | y1 | z1 | z2 |
| 7.1.2.2    |   |  |                        | Прием – передача мяча через сетку,   | y1 | z1 | z2 |
| 7.1.2.3    |   |  |                        | Прием – передача мяча сверху на месте и в движении   | y1 | z1 | z2 |
| 7.1.2.4    |   |  |                        | Варианты.  | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 7.1.3 | 2 | Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).       | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 7.1.3.1    |   |  |                        | С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены.  | y1 | z1 | z2 |
| 7.1.3.2    |   |  |                        | Показать навыки приема мяча в игре.  | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». |    |    |    |
| Тема 7.1.4 | 2 | Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.                | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 7.1.4.1    |   |  |                        | Технические приемы: прием – передача мяча снизу.   | y1 | z1 | z2 |
| 7.1.4.2    |   |  |                        | Игра в парах и у стены.  | y1 | z1 | z2 |
| 7.1.4.3    |   |  |                        | Варианты.  | y1 | z1 | z2 |
|            | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение   |    |    |    |

|                 |           |  |                        |  |    |    |    |
|-----------------|-----------|--|------------------------|--|----|----|----|
|                 |           |  |                        | дополнительной литературы по теме:<br>«Волейбол».  |    |    |    |
| Тема 7.1.5      | 2         | Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).  | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 7.1.5.1         |           |  |                        | С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены.  | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.5.2         |           |  |                        | Показать навыки приема мяча в игре.  | y1 | з1 | з2 |
|                 | 1         |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме:<br>«Волейбол». |    |    |    |
| Тема 7.1.6      | 2         | Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 7.1.6.1         |           |  |                        | Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены.  | y1 | з1 | з2 |
| 7.1.6.2         |           |  |                        | Показать технику удара по мячу в игре.   | y1 | з1 | з2 |
|                 | 1         |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме:<br>«Волейбол». |    |    |    |
| <b>Раздел 8</b> | <b>18</b> | <b>Баскетбол</b>   |                        |  |    |    |    |
| Тема 8.1        | 2         | Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.                                  | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 8.1.1           |           |  |                        | Специальная разминка баскетболиста.  | y1 | з1 | з2 |
| 8.1.2           |           |  |                        | Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно.   | y1 | з1 | з2 |
| 8.1.3           |           |  |                        | Техника штрафного броска.  | y1 | з1 | з2 |
| 8.1.4           |           |  |                        | Броски с места, с указанных точек.   | y1 | з1 | з2 |

|          |   |   |                        |  |    |    |    |
|----------|---|---|------------------------|--|----|----|----|
|          | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 8.2 | 2 | Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).                             | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 8.2.1    |   |   |                        | Броски с места и в движении.   | y1 | z1 | z2 |
| 8.2.2    |   |   |                        | Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек.   | y1 | z1 | z2 |
| 8.2.3    |   |   |                        | Штрафной бросок.   | y1 | z1 | z2 |
| 8.2.4    |   |   |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 8.3 | 2 | Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 8.3.1    |   |   |                        | Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время.  | y1 | z1 | z2 |
| 8.3.2    |   |   |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |
| 8.3.3    |   |   |                        | Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5.                             | y1 | z1 | z2 |
| 8.3.4    |   |   |                        | Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.                   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |   | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 8.4 | 2 | Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие   | Практическое занятия   |  |    |    |    |

|          |   |  |                        |  |    |       |
|----------|---|--|------------------------|--|----|-------|
|          |   | игроков. Техника ведения мяча.   |                        |  |    |       |
| 8.4.1    |   |  |                        | Тактика нападения. Варианты нападения.   | y1 | з1 з2 |
| 8.4.2    |   |  |                        | Варианты нападения.  | y1 | з1 з2 |
| 8.4.3    |   |  |                        | Быстрый прорыв.  | y1 | з1 з2 |
| 8.4.4    |   |  |                        | Тактика атаки на кольцо.   | y1 | з1 з2 |
| 8.4.5    |   |  |                        | Взаимодействие игроков.  | y1 | з1 з2 |
| 8.4.6    |   |  |                        | Техника ведения мяча.  | y1 | з1 з2 |
|          | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |       |
| Тема 8.5 | 2 | Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |       |
| 8.5.1    |   |  |                        | Владение мячом.  | y1 | з1 з2 |
| 8.5.2    |   |  |                        | Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.                                     | y1 | з1 з2 |
| 8.5.3    |   |  |                        | (Контрольный норматив).  | y1 | з1 з2 |
|          | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |       |
| Тема 8.6 | 2 | Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.  | Практическое занятия   |  |    |       |
| 8.6.1    |   |  |                        | Тактика защиты.  | y1 | з1 з2 |
| 8.6.2    |   |  |                        | Варианты защиты.   | y1 | з1 з2 |
| 8.6.3    |   |  |                        | Зонная защита.   | y1 | з1 з2 |
| 8.6.4    |   |  |                        | Взаимодействие игроков.  | y1 | з1 з2 |
| 8.6.5    |   |  |                        | Прессинг игрока.   | y1 | з1 з2 |

|           |   |  |                        |  |    |    |    |
|-----------|---|--|------------------------|--|----|----|----|
| 8.6.6     |   |  |                        | Учебная игра.  | y1 | z1 | z2 |
|           | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 8.7. | 2 | Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.   | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 8.7.1     |   |  |                        | Зачетная двухсторонняя игра.   | y1 | z1 | z2 |
| 8.7.2     |   |  |                        | Судейство игры.  | y1 | z1 | z2 |
| 8.7.3     |   |  |                        | Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры   | y1 | z1 | z2 |
|           | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.  |    |    |    |
| Тема 8.8. | 2 | Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.                          | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 8.8.1     |   |  |                        | Тактика защиты.  | y1 | z1 | z2 |
| 8.8.2     |   |  |                        | Варианты защиты.   | y1 | z1 | z2 |
| 8.8.3     |   |  |                        | Зонная защита.   | y1 | z1 | z2 |
| 8.8.4     |   |  |                        | Взаимодействие игроков.  | y1 | z1 | z2 |
| 8.8.5     |   |  |                        | Прессинг игрока.   | y1 | z1 | z2 |
|           | 1 |  | Самостоятельная работа | Учебная игра.  | y1 | z1 | z2 |
|           | 1 |  | Самостоятельная работа | Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». |    |    |    |
| Тема 8.9  | 2 | Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 8.9.1     |   |  |                        | Броски в движении.   | y1 | z1 | z2 |
| 8.9.2     |   |  |                        | Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны.  | y1 | z1 | z2 |
| 8.9.3     |   |  |                        | Контрольный норматив   | y1 | z1 | z2 |

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

|          |   |  |                        |  |    |    |    |
|----------|---|--|------------------------|--|----|----|----|
| Тема 9.3 | 2 | Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.          | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 9.3.1    |   |  |                        | Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции   | y1 | z1 | z2 |
| 9.3.2    |   |  |                        | Пробеги коротких отрезков с низкого старта,  | y1 | z1 | z2 |
| 9.3.3    |   |  |                        | Старт по сигналу   | y1 | z1 | z2 |
| 9.3.4    |   |  |                        | Бег 30 метров с низкого старта   | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |  | Самостоятельная работа | Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. |    |    |    |
| Тема 9.4 | 2 | Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 9.4.1    |   |  |                        | Бег  | y1 | z1 | z2 |
| 9.4.2    |   |  |                        | Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,   | y1 | z1 | z2 |
| 9.4.3    |   |  |                        | Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера  | y1 | z1 | z2 |
| 9.4.4    |   |  |                        | По результатам выставляется оценка.  | y1 | z1 | z2 |
|          | 1 |  | Самостоятельная работа | Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет.   |    |    |    |
| Тема 9.5 | 2 | Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.                     | Практическое занятия   |  |    |    |    |
| 9.5.1    |   |  |                        | Бег,   | y1 | z1 | z2 |
| 9.5.2    |   |  |                        | Разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции,   | y1 | z1 | z2 |
| 9.5.3    |   |  |                        | Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров.  | y1 | z1 | z2 |
| 9.5.4    |   |  |                        | Передача в линейной, встречной эстафете.   | y1 | z1 | z2 |

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



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

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

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

- Игровой зал, размером 24x12 м с разметками для волейбола, баскетбола, бадминтона.
- Тренажерный зал (мужской), для занятий атлетической гимнастикой и женский зал фитнес с направления и ЛФК.
- Открытая площадка с полосой препятствий, турниками и брусьями
- Место для стрельбы.

Спортивное оборудование:

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

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

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

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

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

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература:**

#### **Дополнительная литература:**

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

#### **Интернет ресурсы:**

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

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

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

**Должен знать:** О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  
Основы здорового образа жизни.

-обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

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

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

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

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

*Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

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

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

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

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

- в печатной форме;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла.

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

- использование текста с иллюстрациями;

- мультимедийные материалы.

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

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

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

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

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



## **6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

При разработке рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура в 2021–2022 учебном году внесены следующие изменения:

- 1.Исправлены технические ошибки.
- 2.Обновлен список литературы–вызвано необходимостью использования литературы не старше5лет.