

**Министерство здравоохранения Красноярского края  
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Красноярский базовый медицинский колледж имени В.М.Крутовского»  
(КГБПОУ КБМК им.В.М.Крутовского)**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности: 34.02.01 Сестринское дело  
очной формы обучения

Красноярск 2025 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ЦМК № 1  
Протокол № 1  
от «29» 08 2025 г.

Председатель ЦМК № 1

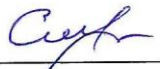
Григорьева О.К.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02. Сестринское дело, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 04.07.2022 №527 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело».

Разработчик (и):

Кашицкая Л.А., преподаватель КГБПОУ КБМК им. В.М. Крутовского  
Рубан И.Н., преподаватель КГБПОУ КБМК им. В.М. Крутовского  
Ярисова Л.И., преподаватель КГБПОУ КБМК им. В.М. Крутовского

СОГЛАСОВАНО:

| ФИО, должность                                                                | Подпись                                                                              | Дата            |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Смирнова Т.В., заместитель директора по учебной работе                        |  | <u>29.08.25</u> |
| Солончук Т.П. заместитель директора по производственно-практическому обучению |  | <u>29.08.25</u> |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>                               | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>                                   | <b>19</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>           | <b>22</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.1.1. Перечень общих компетенций

| Код    | Наименование общих компетенций                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                            |
| ОК 06. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки                                                                           |

### 1.1.3. Перечень личностных результатов реализации программы воспитания

| Код  | Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преобладающий зависимости от алкоголя, табака, психо-активных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |

### 1.1.4. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                             | Кол-во часов |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>                      |              |
| в т. ч.:                                                                       | <b>110</b>   |
| теоретическое обучение                                                         | 4            |
| практические занятия                                                           | 106          |
| Самостоятельная работа                                                         | -            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 4 семестр</b> | <b>2</b>     |

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 34.02.01 Сестринское дело очная форма обучения

| Коды ОК,<br>ПК, ЛР                    | Наименования<br>разделов и тем учебной дисциплины                                             | Объем времени, отведенный на<br>освоение учебной дисциплины |                                                                |                  |                           |                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|---------------------------|
|                                       |                                                                                               | Всего часов                                                 | Обязательная<br>аудиторная<br>учебная нагрузка<br>обучающегося |                  |                           | Самостоятельная<br>работа |
|                                       |                                                                                               |                                                             | Всего<br>аудиторных                                            | лекций,<br>часов | практическ<br>ие занятия, |                           |
|                                       | <b>1 курс I семестр</b>                                                                       |                                                             |                                                                |                  |                           |                           |
|                                       | <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                                       |                                                             |                                                                |                  |                           |                           |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 1.1.</b> Социально биологические основы физической культуры                           | 2                                                           | 2                                                              | 2                |                           |                           |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 1.2.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2                                                           | 2                                                              | 2                |                           |                           |
|                                       | <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                              |                                                             |                                                                |                  |                           |                           |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 2.1.</b> Техники бега на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы                | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 2.2.</b> Техника бега на средние дистанции                                            | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 2.3.</b> Техники прыжка в длину с места                                               | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 2.4.</b> Контрольные нормативы по лёгкой атлетике                                     | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                     |                                                             |                                                                |                  |                           |                           |
|                                       | <b>Тема 3.1.</b> Техника стоек и перемещений                                                  | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 3.2.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу                                     | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 3.3.</b> Техника нижней прямой подачи                                                 | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 3.4.</b> Техника приема мяча после подачи                                             | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 3.5.</b> Техника верхней прямой подачи                                                | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 3.6.</b> Техника 2х сторонней игры в волейбол                                         | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 3.7.</b> Тактика 2-х сторонней игры в волейбол, судейство                             | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>                                                      |                                                             |                                                                |                  |                           |                           |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 4.1.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы                  | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 4.2.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей             | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                     | <b>30</b>                                                   | <b>30</b>                                                      | <b>4</b>         | <b>26</b>                 |                           |
|                                       | <b>1 курс II семестр</b>                                                                      |                                                             |                                                                |                  |                           |                           |
|                                       | <b>Раздел 5. Баскетбол</b>                                                                    |                                                             |                                                                |                  |                           |                           |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 5.1.</b> Техника игры в баскетбол. Перемещение: бег, остановки, повороты, стойки      | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 5.2.</b> Техника ловли и передачи мяча                                                | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 5.3.</b> Техника ведения мяча                                                         | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 5.4.</b> Техника способов бросков                                                     | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 5.5.</b> Техника штрафного броска                                                     | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |
|                                       | <b>Тема 5.6.</b> Тактика игры в защите. Игровые ситуации                                      | 2                                                           | 2                                                              |                  | 2                         |                           |

|                                       |                                                                                                                                       |    |    |  |    |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--|----|--|
|                                       | <b>Тема 5.7.</b> Практика судейства в баскетболе                                                                                      | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 5.8.</b> Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра                                                       | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Раздел 6. Волейбол</b>                                                                                                             |    |    |  |    |  |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 6.1.</b> Совершенствование стоек и перемещений                                                                                | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 6.2.</b> Совершенствование техники передачи мяча снизу                                                                        | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники нижней прямой подачи                                                                       | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники приема мяча после подачи                                                                   | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 6.5.</b> Совершенствование верхней прямой подачи                                                                              | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники 2-х сторонней игры. Тестирование                                                           | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Раздел 7. Лёгкая атлетика</b>                                                                                                      |    |    |  |    |  |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 7.1.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места                | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 7.2.</b> Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на короткие дистанции                             | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 7.3.</b> Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 7.4.</b> Совершенствование видов лёгкой атлетики. Тестирование по легкой атлетике                                             | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | Итого за 2 семестр                                                                                                                    | 36 | 36 |  | 36 |  |
|                                       | <b>2 курс III семестр</b>                                                                                                             |    |    |  |    |  |
|                                       | <b>Раздел 8. Лёгкая атлетика</b>                                                                                                      |    |    |  |    |  |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 8.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы                                      | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 8.2.</b> Совершенствование техники длительного бега                                                                           | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 8.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места                                                                     | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 8.4.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (длительного бега)                                               | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 8.5.</b> Техника эстафетного бега (4 x100), челночного бега                                                                   | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 8.6.</b> Контрольные нормативы в беге и прыжках                                                                               | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>                                                                                              |    |    |  |    |  |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 9.1.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы                                                          | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 9.2.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей                                                     | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Раздел 10. Баскетбол</b>                                                                                                           |    |    |  |    |  |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 10.1.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол                                                                          | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 10.2.</b> Совершенствование ловли и передачи мяча                                                                             | 2  | 2  |  | 2  |  |
|                                       | <b>Тема 10.3.</b> Совершенствование техники ведения мяча                                                                              | 2  | 2  |  | 2  |  |

|                                       |                                                                                                                               |            |            |          |     |  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------|-----|--|
|                                       | <b>Тема 10.4.</b> Совершенствование всех изученных элементов, учебная игра                                                    | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | Итого за 3 семестр                                                                                                            | 24         | 24         |          | 24  |  |
|                                       | <b>2 курс IV семестр</b>                                                                                                      |            |            |          |     |  |
|                                       | <b>Раздел 11. Волейбол</b>                                                                                                    |            |            |          |     |  |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 11.1.</b> Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Тема 11.2.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приёма после подачи              | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Тема 11.3.</b> Совершенствование техники двухсторонней игры. Совершенствование техники верхней прямой подачи               | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Тема 11.4.</b> Совершенствование тактики двухсторонней игры. Совершенствование техники двухсторонней игры                  | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Тема 11.5.</b> Совершенствование техники приёма мяча двумя руками сверху                                                   | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Тема 11.6.</b> Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу                                                    | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Тема 11.7.</b> Совершенствование техники нижней и верхней подачи                                                           | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Тема 11.8.</b> Совершенствование изученных элементов по волейболу                                                          | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Раздел 12. Атлетическая гимнастика</b>                                                                                     |            |            |          |     |  |
| ЛР 1, ЛР 9,<br>ОК 04, ОК<br>06, ОК 08 | <b>Тема 12.1.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости                                            | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                               | 2          | 2          |          | 2   |  |
|                                       | Итого за 4 семестр                                                                                                            | 20         | 20         |          | 20  |  |
|                                       | <b>Всего</b>                                                                                                                  | <b>110</b> | <b>110</b> | <b>4</b> | 106 |  |

### 2.3. Содержание учебной дисциплины «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальности 34.02.01 Сестринское дело

| Наименование разделов и тем                                                                   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                     | Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>1 курс I семестр</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |
| <b>Тема 1.1.</b> Социально биологические основы физической культуры                           | <b>Содержание:</b> Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |
|                                                                                               | <b>Теоретическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |
|                                                                                               | Организм человека – единая биологическая система.<br>Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма.<br>Основы здорового образа жизни студента-медика.<br>Основы валелогии.                                                                                 | 2                                                                    |
| <b>Тема 1.2.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <b>Содержание:</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                                                                                                                                                |                                                                      |
|                                                                                               | <b>Теоретическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |
|                                                                                               | Роль физической культуры и спорта в развитии общества.<br>Социальные функции физической культуры и спорта.<br>Роль физкультуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.<br>Деятельная сущность физкультуры в сфере учебного и профессионального труда. | 2                                                                    |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |
| <b>Тема 2.1.</b> Техники бега на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы                | <b>Содержание:</b> Техники бега на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы                                                                                                                                                                                               |                                                                      |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |
|                                                                                               | Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.               | 2                                                                    |
| <b>Тема 2.2.</b> Техника бега на средние дистанции                                            | <b>Содержание:</b> Техника бега на средние дистанции                                                                                                                                                                                                                           |                                                                      |
|                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |
|                                                                                               | Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                    |

|                                                           |                                                                                                                                                                    |   |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                           | ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег.                                                                                      |   |
| <b>Тема 2.3.</b> Техники прыжка в длину с места           | <b>Содержание:</b> Техники прыжка в длину с места                                                                                                                  |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |
|                                                           | Специальные упражнения бегуна. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками. | 2 |
| <b>Тема 2.4.</b> Контрольные нормативы по лёгкой атлетике | <b>Содержание:</b> Контрольные нормативы по лёгкой атлетике                                                                                                        |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |
|                                                           | Проверить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств.                                                                                                 | 2 |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                 |                                                                                                                                                                    |   |
| <b>Тема 3.1.</b> Техника стоек и перемещений              | <b>Содержание:</b> Техника стоек и перемещений                                                                                                                     |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |
|                                                           | Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. Перемещение приставным, скрестным шагом. Передача мяча сверху над собой.                                             | 2 |
| <b>Тема 3.2.</b> Техника передачи мяча двумя руками снизу | <b>Содержание:</b> Техника передачи и ловли мяча                                                                                                                   |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |
|                                                           | Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах.                                                                                  | 2 |
| <b>Тема 3.3.</b> Техника нижней прямой подачи             | <b>Содержание:</b> Техника ведения мяча. Техника способов бросков                                                                                                  |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |
|                                                           | Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.                                  | 2 |
| <b>Тема 3.4.</b> Техника приема мяча после подачи         | <b>Содержание:</b> Техника штрафного броска                                                                                                                        |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |
|                                                           | Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.                                              | 2 |
| <b>Тема 3.5.</b> Техника верхней прямой подачи            | <b>Содержание:</b> Техника игры в защите. Игровые ситуации                                                                                                         |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |
|                                                           | Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.                                 | 2 |
| <b>Тема 3.6.</b> Техника 2-х сторонней игры в волейбол    | <b>Содержание:</b> Совершенствование изученных элементов баскетбола.                                                                                               |   |
|                                                           | Учебная игра с заданием                                                                                                                                            |   |
|                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                        |   |

|                                                                                          |                                                                                                                                                   |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                          | Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.  | 2         |
| <b>Тема 3.7.</b> Техника 2-х сторонней игры в волейбол, судейство                        | <b>Содержание:</b> Совершенствование всех изученных элементов баскетбола. Тестирование по баскетболу                                              |           |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                       |           |
|                                                                                          | Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.                  | 2         |
| <b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>                                                 |                                                                                                                                                   |           |
| <b>Тема 4.1.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы             | <b>Содержание:</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы                                                                    |           |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                       |           |
|                                                                                          | Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы                                                                                       | 2         |
| <b>Тема 4.2.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей        | <b>Содержание:</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей                                                               |           |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                       |           |
|                                                                                          | Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей                                                                                  | 2         |
|                                                                                          | <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                                                                         | <b>30</b> |
| <b>1 курс II семестр</b>                                                                 |                                                                                                                                                   |           |
| <b>Раздел 5. Баскетбол</b>                                                               |                                                                                                                                                   |           |
| <b>Тема 5.1.</b> Техника игры в баскетбол. Перемещение: бег, остановки, повороты, стойки | <b>Содержание:</b> Техника игры в баскетбол. Перемещение: бег, остановки, повороты, стойки                                                        |           |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                       |           |
|                                                                                          | Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, скрестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты. | 2         |
| <b>Тема 5.2.</b> Техника ловли и передачи мяча                                           | <b>Содержание:</b> Техника ловли и передачи мяча                                                                                                  |           |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                       |           |
|                                                                                          | Передача и ловля мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижная игра с бросками и ловлей.                                                | 2         |
| <b>Тема 5.3.</b> Техника ведения мяча                                                    | <b>Содержание:</b> Техника ведения мяча                                                                                                           |           |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                       |           |
|                                                                                          | Техника ведения мяча на месте, в шаге, бегом. Техника ведения мяча с обводкой. Эстафеты с ведением мяча.                                          | 2         |
| <b>Тема 5.4.</b> Техника способов бросков                                                | <b>Содержание:</b> Техника способов бросков                                                                                                       |           |
|                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                       |           |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                    | Броски мяча в стену, в двойках, в колоннах. Эстафеты с бросками мяча.<br>Броски мяча в движении в кольцо.                                                                                    | 2 |
| <b>Тема 5.5.</b> Техника штрафного броска                                          | <b>Содержание:</b> Техника штрафного броска                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Броски мяча различными способами в кольцо. Эстафеты с бросками мяча.                                                                                                                         | 2 |
| <b>Тема 5.6.</b> Тактика игры в защите. Игровые ситуации                           | <b>Содержание:</b> Тактика игры в защите. Игровые ситуации                                                                                                                                   |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Техника игры в защите. Игровые ситуации: 1х3, 2х3, 3х3.                                                                                                                                      | 2 |
| <b>Тема 5.7.</b> Практика судейства в баскетболе                                   | <b>Содержание:</b> Практика судейства в баскетболе                                                                                                                                           |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Отработать практические навыки судейства игровых моментов.                                                                                                                                   | 2 |
| <b>Тема 5.8.</b> Совершенствование изученных элементов баскетбола.<br>Учебная игра | <b>Содержание:</b> Совершенствование изученных элементов баскетбола.<br>Учебная игра                                                                                                         |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча.<br>Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.                                                            | 2 |
| <b>Раздел 6. Волейбол</b>                                                          |                                                                                                                                                                                              |   |
| <b>Тема 6.1.</b> Совершенствование стоек и перемещений                             | <b>Содержание:</b> Совершенствование стоек и перемещений                                                                                                                                     |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. Перемещение приставным, скрестным шагом. Передача мяча сверху над собой.<br>Передача мяча в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. | 2 |
| <b>Тема 6.2.</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя снизу               | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники передачи мяча двумя снизу                                                                                                                       |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах.                                                                                                            | 2 |
| <b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники нижней прямой подачи                    | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники нижней прямой подачи                                                                                                                            |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.                                                            | 2 |
| <b>Тема 6.4.</b> Совершенствование техники приёма мяча после подачи                | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники приёма мяча после подачи                                                                                                                        |   |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                    | Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку.<br>Нижняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны.                                                                     | 2 |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 6.5.</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи                                                                      | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники верхней прямой подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                       | Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| <b>Тема 6.6.</b> Совершенствование техники 2-х сторонней игры. Тестирование                                                           | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники 2-х сторонней игры. Тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                       | Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.                                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| <b>Раздел 7. Лёгкая атлетика</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| <b>Тема 7.1.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места                | <b>Содержание:</b> Совершенствования техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                       | Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Эстафеты с прыжками.                                                                                                                                                                                                    | 2 |
| <b>Тема 7.2.</b> Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на короткие дистанции                             | <b>Содержание:</b> Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на короткие дистанции                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                       | Метание малого мяча с места, с трёх шагов, в стену. Подвижные игры с метанием мяча. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.                                                                                                                                                                        | 2 |
| <b>Тема 7.3.</b> Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции                                                                                                                                                                                                                                   |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                       | Метание малого мяча с места, с трёх шагов, в стену. Подвижные игры с метанием мяча. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры. Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Эстафеты с прыжками. | 2 |
| <b>Тема 7.4.</b> Совершенствование видов лёгкой атлетики. Тестирование по легкой атлетике                                             | <b>Содержание:</b> Совершенствование видов лёгкой атлетики. Тестирование по лёгкой атлетике                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                  | Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Метания мяча в цель.                                                                                                                                                                                     | 2         |
|                                                                                                  | <b>Итого за 2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>36</b> |
| <b>2 курс III семестр</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| <b>Раздел 8. Лёгкая атлетика</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| <b>Тема 8.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техника спортивной ходьбы                                                                                                                                                                                    |           |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                                  | Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры.                      | 2         |
| <b>Тема 8.2.</b> Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники длительного бега                                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                                  | Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег.                                                                                                                                     | 2         |
| <b>Тема 8.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места                                | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                   |           |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                                  | Специальные упражнения бегуна. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками.                                                                                                                    | 2         |
| <b>Тема 8.4.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (длительного бега)          | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (длительного бега)                                                                                                                                                                                             |           |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                                  | Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег.                                                                                                                                     | 2         |
| <b>Тема 8.5.</b> Техника эстафетного бега (4x100), челночного бега                               | <b>Содержание:</b> Техника эстафетного бега (4x100), челночного бега                                                                                                                                                                                                                  |           |
|                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                                  | Специальные упражнения бегуна. Высокий старт. Пробегание отрезков с ходу. Пробегание отрезков в парах, в тройках. Бег за лидером. Длительный бег. Низкий старт. Пробегание отрезков с низкого старта в двойках, в тройках. Эстафеты на скорость. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками. | 2         |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Тема 8.6.</b> Контрольные нормативы в беге и прыжках                           | <b>Содержание:</b> Контрольные нормативы в беге и прыжках                                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | Проверить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                  | 2         |
| <b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |           |
| <b>Тема 9.1.</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы      | <b>Содержание:</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы                                                                                                                                                      |           |
|                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.                                                                                                                                                                        | 2         |
| <b>Тема 9.2.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей | <b>Содержание:</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей                                                                                                                                                 |           |
|                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.                                                                                                                                                                   | 2         |
| <b>Раздел 10. Баскетбол</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |           |
| <b>Тема 10.1.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол                      | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники игры в баскетбол                                                                                                                                                                       |           |
|                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | Остановка прыжком, остановка в два шага. Передвижение приставным шагом, с крестным шагом. Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Повороты. Школа мяча. Броски мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижные игры. | 2         |
| <b>Тема 10.2.</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча                 | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча                                                                                                                                                                  |           |
|                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | Передача и ловля мяча в стену, в парах, в тройках, в движении. Подвижная игра с бросками и ловлей.                                                                                                                                  | 2         |
| <b>Тема 10.3.</b> Совершенствование техники ведения мяча                          | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники ведения мяча                                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | Техника ведения мяча на месте, в шаге, бегом. Техника ведения мяча с обводкой. Эстафеты с ведением мяча.                                                                                                                            | 2         |
| <b>Тема 10.4.</b> Совершенствование всех изученных элементов, учебная игра        | <b>Содержание:</b> Совершенствование всех изученных элементов, учебная игра                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                                                   | Передвижения баскетболиста. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Штрафные броски. Учебная игра 5х5 в одно кольцо.                                                                                                      | 2         |
|                                                                                   | <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>24</b> |
| <b>2 курс IV семестр</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |           |
| <b>Раздел 11. Волейбол</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |           |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>Тема 11.1.</b> Совершенствование техники приёма мяча после подачи.<br>Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники приёма мяча после подачи.<br>Совершенствование техники передачи двумя сверху и снизу                                                                                                                                          |   |
|                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                  | Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку. Нижняя и верхняя прямые подачи в парах, в стенку, в зоны.                                                                                                                                            | 2 |
| <b>Тема 11.2.</b> Совершенствование верхней прямой подачи.<br>Совершенствование техники приёма после подачи                      | <b>Содержание:</b> Совершенствование верхней прямой подачи.<br>Совершенствование техники приёма после подачи                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                  | Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку. Приём мяча после подачи в парах. Приём мяча после подачи через сетку.                                                                                                                                         | 2 |
| <b>Тема 11.3.</b> Совершенствование техники двухсторонней игры.<br>Совершенствование техники верхней прямой подачи               | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники двухсторонней игры.<br>Совершенствование техники верхней прямой подачи                                                                                                                                                        |   |
|                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                  | Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи. Верхняя прямая подача в парах, в стенку, в зоны через сетку.                                                                                                                           | 2 |
| <b>Тема 11.4.</b> Совершенствование тактики двухсторонней игры.<br>Совершенствование техники двухсторонней игры                  | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники двухсторонней игры.<br>Совершенствование техники верхней прямой подачи                                                                                                                                                        |   |
|                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                  | Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи.                                                                                                                                                                                        | 2 |
| <b>Тема 11.5.</b> Совершенствование техники приёма мяча двумя руками сверху                                                      | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники приёма мяча двумя руками сверху                                                                                                                                                                                               |   |
|                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                  | Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. Перемещение приставным, скрестным шагом. Передача мяча сверху над собой. Передача мяча в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах. Приём сильно летящих мячей в парах, в парах через сетку, через сетку в шеренгах. | 2 |
| <b>Тема 11.6.</b> Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу                                                       | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|                                                                                                                                  | Передача мяча снизу и сверху в парах, в тройках, в стенку, во встречных колоннах.                                                                                                                                                                                          | 2 |
| <b>Тема 11.7.</b> Совершенствование техники нижней и верхней подачи                                                              | <b>Содержание:</b> Совершенствование техники нижней и верхней подачи                                                                                                                                                                                                       |   |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                          |            |
|                                                                                    | Перемещения. Передача сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя и нижняя подачи.                                                                                                                                                                  | 2          |
| <b>Тема 11.8.</b> Совершенствование изученных элементов по волейболу               | <b>Содержание:</b> Совершенствование изученных элементов по волейболу                                                                                                                                                                                |            |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                          |            |
|                                                                                    | Перемещение. Передачи сверху и снизу. Приём мяча с подачи. Верхняя прямая подачи. Нижняя прямая подача. Приём сильно летящих мячей. Обманные действия у сетки. Отбивание мяча кулаком. Учебная игра. Жонглирование над собой. Передача мяча в парах. | 2          |
| <b>Раздел 12. Атлетическая гимнастика</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
| <b>Тема 12.1.</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости | <b>Содержание:</b> Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости                                                                                                                                                                  |            |
|                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                          |            |
|                                                                                    | Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.                                                                                                                                                                                    | 2          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      | 2          |
|                                                                                    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20</b>  |
|                                                                                    | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>110</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПООП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0

8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.

9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

10. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7

11. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-4468-7250-3

12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978-5-406-07424-4

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> 1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специ-альной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://teoriya.ru) / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul> | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>                                                                  |
| <p><b>умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>                                                                                                   | <p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

