Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Сестринское дело
Отделение Лабораторная диагностика
Отделение Фармация

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования
очная форма обучения

2021 год

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике
д.м.н., доцент
И.А. Соловьева _____

21 июня 2022

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Сестринское дело

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Фармация

Курс - I, II, III, IV

Семестр - I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII

Лекции - 10 час.

Практические занятия - 281 час.

Самостоятельная работа - 233 час.

Зачет - I, III, IV, V, VI, VII семестр

Зачет с оценкой - II, VIII семестр

Всего часов - 524

2021 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 № 502

2) Учебный план по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России10.06.2015 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2022 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело Кудрявцева Б.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика Овдина В.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 0 от 30 ноября 1999 г.)

Заведующий отделения Фармация Овдина В.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа Селютина Г.В.

23 июня 2022 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 10 от 21 июня 2022 г.)

Главный специалист МО Казакова Е.Н.

Авторы:

- Караваева В.Н.

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу БД.Б.3.

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	легкая атлетика			
		Бег на короткие дистанции Как выполняется низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Челночный бег 3х10м Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (высокий старт). Дистанции, где применяется высокий старт, «ФАЛЬШСТАРТ» (понятие). Уметь выполнять команды: «НА СТАРТ», «МАРШ», выполнить стартовое положение.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег 100 м. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег на средние дистанции : Правильная постановка стопы во время бега. Правильное дыхание: короткий вдох, медленный выдох. Научиться распределять свои физические возможности на всю дистанцию. Тактика бега.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Метание мяча. Метание мяча с места (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания мяча. Разучивание комплексов специальных упражнений. Метание мяча с разбегом (скрестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега).	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Эстафетный бег 4х400м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение технике прыжка в длину с места. Правила соревнований. Скоординировать работу рук и ног при отталкивании и в момент приземления	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Эстафетный бег Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование метания мяча на дальность с места и с четырех- пяти бросковых шагов. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе (15мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение технике метания мяча большого тенниса, гранаты. Как правильно держать мяч большого тенниса, подобрать разбег. Правильно выполнить скрестный шаг и положение натянутого лука, финальное усилие в момент броска	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием нормативов Бег 1000м, 2000м,метание мяча.Метание мяча с разбегом(с крестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега)	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование техники метания мяча большого тенниса. От чего зависит дальность полета мяча большого тенниса, гранаты. Уметь выполнить хлестообразное движение рукой в момент метания..	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег 1000м.; 2000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Сдача нормативов по ОФП. Зачет 1. Бег на короткую дистанцию 100м. 2 Прыжки через скакалку за 3. Метание малого мяча большого тенниса. 4. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (ноги фиксированы 5. Отжимание от гимнастической скамейки (количество раз). 6. Подтягивание на перекладине.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Сдача нормативов по бегу. Зачет 1. Прыжки в длину с места. 2. Бег на среднюю дистанцию 1000м, 2000 м (Д), 2000м, 3000м (Ю).	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег 100м. Метание мяча Специальные беговые упражнения. Низкий и высокий старт. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Метание на дальность с места.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бег 1000м.;2000м. на результат Бег на результат. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	ОК-6, ОК-13, ОК-3	ОК-6, ОК-13, ОК-3
		Совершенствование высокому и низкому старту. с каким наклоном туловища нужно стартовать и бежать по дистанции для достижения максимального результата (бег 100 м и на средние дистанции). правильная постановка ног на старте, постановка стопы во время бега.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование бега на кроткие и средние дистанции Как выполняется низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. правильно финишировать.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Сдача контрольных нормативов метание малого мяча, бег 100 м. знать нормативы, классификацию по легкой атлетике. самостоятельно подготовить организм к предстоящей работе	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		: Сдача норматива по кроссу 1000м(дев), 2000м (юн) знать нормативы, классификацию по легкой атлетике. самостоятельно подготовить организм к предстоящей работе.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
2.	баскетбол			
		Ловля и передача мяча Передача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передачи мяча различными способами..Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение два шага бросок по кольцу Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебно – тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение мяча Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно – тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо (штрафной). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно – тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно –тренировочная игра..	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование передачи мяча. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Баскетбол.Обучение ведению мяча. Знать, как правильно ударить по мячу, чтобы он прилетел обратно на руку во время ведения мяча. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение.	ОК-2, ОК-13	ОК-2, ОК-13

		Бросок в кольцо с разных точек Бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди с разных точек площадки. Развитие координационных способностей. Учебно – тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение два шага бросок в кольцу. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока -2 шага – бросок. Учебно-тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Учебная игра судейство Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках).	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение передаче мяча в движении Знать правильность выполнения передачи в движении. Уметь выполнять все передачи на месте и в движении.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение мяча два шага бросок Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно – тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование броска по кольцу (штрафной). Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение передачи мяча партнеру на месте и в движении Знать, что при ведении мяча, после остановки, баскетболист имеет право сделать 2 шага с мячом и (или) передать мяч партнеру. Уметь выполнять все передачи на месте.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно – тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование броска по кольцу одной рукой от плеча с разных точек Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Ведение и передача мяча партнеру с 2х шагов. Правильность выполнения ведения и передачи мяча. Уметь выполнять все передачи на месте. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Тактика нападения Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование изученных тактических действий в защите Индивидуальные действия в в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Совершенствование ведение и передача мяча партнеру с 2х шагов. Правильность выполнения ведения и передачи мяча. Уметь выполнять все передачи на месте. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Тактика защиты Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. В защите. Учебно- тренировочная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование изученных тактических действий в нападении. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно – силовых качеств Учебно-тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо (штрафной бросок). технику ведения мяча, бросок мяча в кольцо с места и в движении выполнять бросок в кольцо (штрафной).	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием контрольных нормативов Ведение мяча бросок в корзину, штрафной бросок, броски с разных точек. Правила игры. Учебная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование тактических действий в нападении и защите Индивидуальные действия в в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Нападение через центрового. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скрорстно – силовых качеств.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо с места. С какой линии выполняется штрафной бросок, длинные и короткие броски в кольцо. Научиться попадать в кольцо	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо с разных точек площадки. Отчего зависит попадание в кольцо, длинные и короткие броски. Уметь попадать в кольцо с разных точек площадки.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование броски в кольцо с разных точек площадки и с места. Отчего зависит попадание в кольцо, длинные и короткие броски. С какой линии выполняется штрафной бросок, длинные и короткие броски в кольцо. Уметь попадать в кольцо с разных точек площадки. Научиться попадать в	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Бросок в кольцо в движении. Знать все правила передачи, ловли, броска в кольцо в движении. Уметь выполнять данные упражнения.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение правилам игры в баскетбол Знать основные правила игры. Уметь выполнять передачу, ведение мяча, бросок в кольцо.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение тактическим действиям в защите и нападении Знать, что такое «двойное ведение», «пробежка», «3х-секундная зона». Уметь играть без грубых ошибок.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Взаимодействие игроков в нападении и защите. как защищать свою зону от нападения. Уметь выполнять движения по защите своей зоны, персональная опека игрока	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Зачетный урок правила игры в баскетбол, жесты судьи. выполнить: Штрафной бросок, броски с разных точек, ведение с изменением направлением.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Зачетный урок. правила игры в баскетбол, жесты судьи. выполнить: Штрафной бросок, броски с разных точек, ведение с изменением направлением.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
3.	гимнастика			
		Обучение группировке, кувырок вперед. Что такое группировка? Как правильно выполнять кувырок вперед. Правильно оттолкнуться ногами, округлять спину и выходить в положение «основную стойку».	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Комбинация: кувырок вперед и назад в группировке стойка на лопатках. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Кувырок назад. выполнение кувырка назад из упора присев, какие виды кувырков существуют. Выполнение кувырка вперед и назад.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Комб.: кувырок назад и перекатом стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов, «мост» с помощью учителя или самостоятельно	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Комб.: назад в полушпагат (дев), стойка на голове(юн) Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Длинный кувырок вперед. технику выполнения длинного кувырка вперед сделать длинный кувырок через препятствие, партнера.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прыжок через гимн. коня согнув ноги Прыжок через гимнастического коня согнув ноги. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Длинный кувырок вперед Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение наскоку на гимнастического коня и соскок с гимнастического коня. как правильно делается наскок выполнить правильно упражнение, подобрать правильный разбег.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Прием контрольных нормативов. Комбинация по акробатике опорный прыжок.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прыжок через гимнастического коня Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
4.	плавание			
		Совершенствование кроль на груди прохождение дистанции 50 м. Инструктаж по Т.Б. Проплывание дистанции 50 метров.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прохождение дистанции кролем на груди 50м; 100м; 400м. Контрольное прохождение дистанций -25м, 50м, 100м.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение кроль на груди. Историю возникновения плавания. Виды соревнований по плаванию. Разновидности способов плавания. движение ног кроль; движение руки кроль; плавание кролем в полной координации.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» -соединение элементов – плавание кролем на груди.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование кроль на груди. Разновидности способов плавания. Движение ног кроль; движение руки кроль; плавание кролем в полной координации.	ОК-2, ОК-6	ОК-2, ОК-6
		Кроль на спине Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» - соединение элементов – плавание кролем на спине.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование кроль на спине. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты. Прохождение дистанции 25м.,	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение технике ныряния, простой поворот технику плавания способом кроль на груди; ныряние в воду техника; простой поворот. движение ноги кроль; движение руки кроль; плавание кролем в полной координации. Выполнять прыжок в воду и простой поворот.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Старты и повороты Плавание кролем на груди, на спине. Старт (спад), простой поворот.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Старты и повороты. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Зачет по плаванию. правильно распределять силы по дистанции; Плавание кролем в полной координации. Выполнять прыжок в воду и простой поворот. Проплывать дистанцию 50м – дев. 100м –юн. Без остановки.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прохождение дистанции кролем на груди 25м; 50м; 100м Контрольное прохождение дистанций -25м, 50м, 100м.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
5.	лыжная подготовка			

		Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование подъемов. Прохождение дистанции 2000м. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение технике попеременного двухшажного хода, спуски в основной стойке, подъему «лесенкой». Разновидности лыжных ходов, спусков, подъемов. Надевать и снимать и передвигаться с лыжным снаряжением. Передвигаться попеременным двухшажным , бесшажным ходами.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Лыжные ходы. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный; одновременный, бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно)	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование лыжных ходов Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1000м.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение технике бесшажного хода, спуску в стойке отдыха, подъему «елочкой». Т.б. при занятиях на лыжне; технику попеременного двухшажного хода УМЕНИЯ: Передвигаться на лыжах бесшажным ходом; Выполнять спуск в основной стойке; Подъем «лесенкой».	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Подъемы. Спуски. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойки стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование спусков. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1500м.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование технике лыжных ходов, спусков и подъемов. технику ходов; историю и правила соревнований по лыжным гонкам передвигаться на лыжах 2км – дев, 3км-юн. любым ходом	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Повороты. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойки стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением). Повороты (переступающим, упором, на параллельных лыжах.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование подъемов. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 2000м.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение технике одновременного хода на попеременный и обратно. технику ходов; историю и правила соревнований по лыжным гонкам Передвигаться одновременны и попеременным ходом, выполнять спуски и подъемы.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прохождение по дистанции с учетом времени Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможение («плугом», упором, падением). Повороты (переступанием, упором, на параллельных лыжах).	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прохождение дистанции на результат 3000(дев), 5000(юн) Развитие скоростно – силовых качеств .Развитие выносливости	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
6.	волейбол			
		Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи мяча. Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правило игры. Учебная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Техника защиты. Тактика нападения и защиты. Учебно – тренировочная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование тактики и защиты Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение стойке и перемещению волейболиста, верхняя передача мяча. Какие бывают стойки волейболиста, передачи мяча. Выполнять перемещение волейболиста влево и вправо, вперед и назад. Правильно выполнять верхнюю передачу мяча.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Стойки и перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием мяча с подачи Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры. Учебная игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Нижняя прямая подача. какие подачи бывают в волейболе. правильно выбрать исходное положение, сделать замах и удар по мячу.	ОК-6, ОК-13	ОК-6, ОК-13
		Верхняя, нижняя передачи Совершенствование техники передач во время перемещений по площадке	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием мяча снизу и сверху. Прием мяча в парах на месте, в движении. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Нижняя боковая подача. как правильно принимать исходное положение перед подачей. подать мяч на сторону противника по номерам расстановки игроков на площадке.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи Обучение нижней подачи мяча, приему с подачи – в парах, в игре. Учебная игра	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Верхняя прямая подача. положение подающего. подать в цель обозначенную на площадке преподавателем.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прямой нападающий удар Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий – обучение. Развитие координационных способностей.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Обучение техники передач. какие бывают передачи, как правильно выполнить передачу в прыжке. выполнять простую передачу и передачу в прыжке.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Сдача контрольных нормативов. Подачи точно в площадку. Передача верхняя нижняя над собой. Учебноя игра.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Совершенствование тактики в защите и нападении. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционная нападения. Развитие координационных способностей	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Передача мяча сверху двумя руками. как выполняется эта передача. выполнить эту передачу в прыжке, сориентировавшись в направлении.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Передача назад. как правильно выполнять передачу назад, стоя спиной к цели (работа рук и ног). выполнять передачу назад.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13

		Передачи длинные, короткие, укороченные. как работают кисти рук во время этих передач. выполнять движения руками и ногами во время приема и передачи мяча	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Передачи высокие, средние, низкие. высоту траектории полета мяча регулируют скоростью ударного движения и глубиной предварительного приседания. уметь выбрать такое положение тела, из которого удобнее всего сделать ту или иную передачу.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Передачи с отвлекающими действиями отвлекающие действия игроков на площадке. выполнить подготовительное действие из одного технического приема, закончить другим.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Техника передач при их тактической реализации. какие бывают передачи. выполнить любую передачу, правильно выбрав место и исходное положение.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прямой нападающий удар. какие нападающие удары бывают, как выполняется прямой нападающий удар. правильно подобрать разбег, прыжок, замах и удар по мячу.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Нападающий удар. прямой, боковой, с переводом (вправо, влево) атакующий удар. выполнять обманные действия при выполнении нападающего удара.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Прием мяча сверху, снизу двумя руками. о технике защиты. владеть приемами защиты, принимать мяч снизу и сверху двумя руками. перемещаться и принимать мяч в зависимости от ситуации.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
		Сдача нормативов по волейболу: Зачет. 1. прием мяча сверху 5 раз. 2. отбивание мяча от стены 5 раз. 3. прием мяча снизу, с верху в парах. 4. Подача.	ОК-2, ОК-6, ОК-13	ОК-2, ОК-6, ОК-13
7.	теория			
		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-5, ОК-11	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-5, ОК-11
		Социально биологические основы физической культуры. Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-8, ОК-12	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-8, ОК-12
		Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений Значение физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-10, ОК-11	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-10, ОК-11

		Основы здорового образа жизни Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка.	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-5, ОК-9	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-5, ОК-9
		Организация, подготовка и проведение туристских походов. Туризм, туристические снаряжения, компас, маршрут, карта, туристическая подготовленность.	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-5, ОК-12	ОК-2, ОК-6, ОК-13, ОК-1, ОК-5, ОК-12