

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'И.А. Соловьева', is written over a horizontal line.

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 России 10.06.2015 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 ППСЗ университета**

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

## 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, «ФАЛЬШТАРТ» (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 «Лепта»	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 (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
		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	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 «Лепта».	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 короткие 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 кольцо. 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 набирать 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 защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Нападение через центрального. 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 центрального. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно – 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 положения 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 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. Поддачи точно в площадку. Передача верхняя нижняя над собой. Учебная 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 верха 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

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